

DENNÍK

môjho úspešného budúceho JA

VEDOMÉ PRISTUPOVANIE A VYTVÁRANIE ÚSPEŠNÉHO BUDÚCEHO JA



Očakávania B O K O M! Nie je to rýchly fix, ale DLHOTRVAJÚCE riešenie.

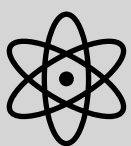
Cieľom tohto cvičenia je prepísať vzorce nášho myslenia a správania k tomu, čo nám prinesie úspech, zdravie a radosť. Kľúčom k úspechu tohto cvičenia je opakovanie. Daj si záväzok robiť toto cvičenie každý večer, minimálne 10 minút denne po dobu 40 dní.



Neuroveda

Vedecký odbor zaoberajúci sa nervovou sústavou potvrdzuje mozgovú plasticitu a poukazuje na dôležitosť písania. Písanie je vynikajúci nástroj ako prepísať našu myseľ.

Buď pri tejto činnosti prítomný a pozoruj vlastné myšlienky a pocity, ktoré sa ti vyplavujú.



Rezistencia. Pracuj, aj keď cítiš nechúť a akékoľvek mentálne odmietanie.

Kedykoľvek začínaš nový rituál, tvoja myseľ začne vytvárať okolo toho “mentálny pokec”

Deje sa to preto, lebo naša myseľ nemá rada nové a neznáme situácie. Prejsť touto fázou a

urobiť túto prácu pre seba, ti prinesie **očakávané dlhotrvajúce výsledky.**



Nájdí si čas, keď máš najviac mentálnej jasnosti.

Spojenie a plánovanie svojho úspešného budúceho JA, je najlepšie robiť, keď máš čistú a jasnú myseľ.

Pre niekoho to môže byť ráno, pre iného večer. Nerob to, keď si v stresovej situácii alebo keď sa cítiš emocionálne vyčerpaný.

VEDOMIE SEBA vs. SEBAVEDOMIE

1. Čo by som chcel ZMENIŤ? Vyber si iba JEDENÚ VEC. Napríklad: “ Chcel by som byť menej reaktívny, žiarlivý, smutný..

2. Napíš si afirmácie, ktoré ti pomôžu dosiahnuť tvoj cieľ. “ Som v pokoji” , “ Nachádzam radosť v bežných situáciách.”, “Som schopný prizerať sa na svoje emócie a nereagovať na ne.”

3. Napíš si, ako budeš precvičovať tieto nové zvyky správania v počas dňa. Napríklad: „Budem sa precvičovať vo vďačnosti každý deň.”, “ Budem hľadať nové riešenia, ako vytvárať pokoj pre moju rodinu.”

D E N N Í K môjho úspešného JA

Moja afirmácia: _____

Dnes sa sústredim na zlepšenie tohto vzorca správania: _____

3 vlastnosti, ktoré bude mať moje budúce JA: _____

Osoba, ktorou sa stávam bude viac zažívať: _____

Za čo som dnes vd'ačný: _____

Mám tu príležitosť, byť tou úspešnou osobou, keď: _____

Keď myslím na to, kým sa stávam pociťujem: _____
