

TREAT DAY - PŘEPIŠ SVOJI MYSL



web: ruzenanekudova.cz

ahoj@ruzenanekudova.cz

fb: facebook.com/probudsveja

fb skupina: Meditace jako životní styl

osobní: facebook.com/ruzena.nekudova

instagram: @probudsveja

1. Kdo jsem? Proč jsem tady? Jaký problém řeším?

2. Co si z tohoto Treat Day chci odnést, co mě nejvíc zajímá?

3. Já jsem tvůrce a já ovládám svoji mysl, afirmace pro mysl:

Jsem víc než moje mysl.

Se svými myšlenkami se nemusím ztotožnit.

Nemusím se svými myšlenkami nechat ovládat.

Svoji mysl nemusím věřit.

Svoji mysl nemusím poslouchat.

Na negativní myšlenky nemusím reagovat.

Moje negativní myšlenky nemají žádnou moc, když na ně nereagují.

Negativní myšlenky přijdou a zase odejdou.

Negativní myšlenky jsou pouze dočasné.

Mám čím dál tím méně negativních myšlenek.

Moje myšlenky jsou skutečnými silami.

Moje myšlenky tvoří můj život.

Moje myšlenky spojené s emocí se stávají magnetem a přitahují podobné myšlenky.

Mám moc své myšlenky kontrolovat.

Mám moc si své myšlenky vybírat.

Mám čím dál více prospěšných, pozitivních myšlenek.

Moje mysl je čerstvá a svěží.

Moje mysl je otevřená novému poznání a novým myšlenkám.

Mám moc nad svou myslí a dokážu ji ovládat.

4. Vizualizační cvičení č.1:

KROK 1. Představte si, že sedíte v kině, světla ztmavnou a začne film. Je to film o vás, kde dokážete perfektně dělat cokoli, co chcete udělat lépe. Například chcete se naučit lépe angličtinu a ve filmu vidíte, jak plynule mluvíte s cizinci bez zadrhnutí. Všimněte si všech detailů, jak to jen půjde, včetně vašeho oblečení, výrazu na tváři, malých pohybů těla, životního prostředí a dalších lidí, kteří by mohli být kolem. Přidejte zvuky, které chcete slyšet- dopravní zvuky, hudba, ostatní lidé, kteří mluví atd. A na konec vytvořte ve svém těle jakékoliv pocity, které si myslíte, že byste s touto situací zažívali, když vidíte vaši ideální situaci, zlepšení.

KROK 2. Stoupněte z křesla, jděte k obrazovce, otevřete dveře v obrazovce a vstupte do filmu. Nyní prožijte celou věc znovu zevnitř sebe a dívejte se jakoby přes vaše oči. Toto se nazývá ztělesněný obraz a je účinnější než vzdálený obraz. Prohloubí dopad tohoto zážitku, vaši vizualizace. Opět vidíte všechno v živých detailech, slyšíte zvuky, které byste slyšeli a cítíte pocity, které byste cítili.

KROK 3. Vydejte se ven z obrazovky, která stále zobrazuje dokonalý výkon vašeho snímku – váš film. Vraťte se k místu v kině, natáhněte ruku k obrazovce, chyťte ji dolů a najednou se změni do velikosti popcornu. Pak přiložte tuto miniaturní obrazovku k vaší puse, rozžvýkejte

ji a spolkněte ji. Představte si, že každý malý kousek obsahuje úplný obraz o tom, jak dobře se vám vede. Představte si, že všechny tyto malé obrazovky cestují dolů do vašeho žaludku a vstupují přes krev do každé buňky vašeho těla. Pak si představte, že každá buňka vašeho těla je osvětlená filmem, kde dokážete dokonale dělat cokoliv.

Po dokončení tohoto procesu, který může trvat klidně i méně než pět minut – můžete otevřít oči a jít si po svém. Pokud provedete tuto vizualizaci každý den, budete ohromeni, kolik zlepšení se promítne ve vašem životě.

5. Vizualizační cvičení č.2:

Představte si, jak chcete aby vypadal váš vysněný život.

Jaký máte dům? Jste tam sami nebo s partnerem, máte děti, psa? Jakou máte práci, kolik vyděláváte? Jaké máte zájmy, přátele? Co nejméně detailů...

6. Vizualizační cvičení č.3

Přesnit svoje opakované situace vizualizací

Když máte nějaké sny, vize třeba těsně před usnutím nebo těsně po probuzení a pamatujete si je, jste tzv. v hluboké hladině alfa... je možné tyto vaše sny, vize přesnit, převizualizovat.

Co se stane když si tuto vizualizaci přesním?

Tuto techniku můžete používat i kdykoliv během dne, při negativních myšlenkách.

Valí se na mě lavina, nebo velká voda.....

Dělám zkoušku.....

Prohrávám důležitý zápas nebo třeba pohovor nejde podle představ.....

Odněkud padám.....

Hádám se s někým.....

Jsem neúspěšný/á.....

Jsem na dně...

7. Finanční přesvědčení:

Co ti říkali rodiče, prarodiče o penězích?

Nebo kolik vydělávali peněz a co mluvili o bohatých lidech? Jak peníze šetřili nebo co říkali o drahých věcech, mohli jste si je dovolit? Jaké máš vztahy k penězům?

Moje stará přesvědčení jsou:

Moje nová otočená přesvědčení jsou:

8. Vizualizační cvičení pro finanční hojnost:

Dovolte si ve vaší mysli představit, jak jste zcela finančně zabezpečeni. Myšlenky na finanční dostatek zkuste procítit jako velmi příjemný a trvalý pocit. Pokud vám přijde na mysl, že je to přetvářka, nevádí, zkuste, co dokážete a čemu je lehké uvěřit, i to je dostačující. Vidíte, jak jsou vaše složky již dávno s předstihem zaplacené, vaše dluhy (pokud máte) jsou všechny splacené. Dovolte si cítit tento pocit, máte dostatek financí a plno úspor na vašem účtě. Jste finančně zabezpečeni v tuto chvíli, i v budoucnosti. Cítíte hřejivé teplo vděčnosti za tyto pocity a toto vědomí. Zdroj veškeré finanční i jiné hojnosti je ve vás.

Finanční hojnost je neomezená pro všechny, jste neomezená šťastná a radostná bytost. Jakmile začnete cítit pocity dostatku pro vás a stále přitékající finanční hojnost, ve vašem životě se tento prožitek bude automaticky odrážet. I ve svém životě pak můžete tyto pocity prožívat. Pokud dokážete procítit pocity hojnosti ještě před tím, než budete mít hmotné důkazy, velmi brzy tyto důkazy přijdou a budou přicházet stále.

9. Co zásadního si z Treat Day odnáším?