ONLINE KURZ **ZÁKON PŘITAŽLIVOSTI**

PRACOVNÍ LIST

Kouč Pavla Heřmanovská

## **3. OČISTĚTE VAŠE NEGATIVNÍ PŘESVĚDČENÍ**

****Tip:****

**Vyberte si, čemu budete věřit.**

**V každém okamžiku si můžete zvolit myšlenky, které vám přinesou štěstí. Můžete se podívat na myšlenky, které používají lidé, kteří uspěli v životě a zařadit je do svého života:**

***Všechno je možné.***

***Existuje způsob, jak to udělat a užít si to.***

***Je to snadné.***

***Co dokáže jeden člověk, dokáže kdokoliv.***

***Žijeme ve světě nekonečných možností.***

***Jde to.***

***Cokoliv se dá naučit.***

***Všechno se dá vyřešit.***

****Úkol na dnešní den:****

**Napište si na kartičku myšlenku z předešlého tipu, která s vámi nejvíce ladí. Kartičku umístěte na místo, kde ji uvidíte každý den (např. nalepte na ledničku nebo na zrcadlo.)**

**Můžete si své pozitivní přesvědčení také napsat do mobilu či počítače. Na čím více místech ho budete vidět, tím lépe.**

****Odpovězte si na otázky:****

**Jaké je vaše omezující přesvědčení, které vám brání, abyste přitahovali, to co chcete?**

**Jak vás omezuje?**

**Jaké nepříjemné pocity pociťujete, když si představíte, že mu budete i nadále věřit?**

**Jak byste se raději cítili a jednali?**

**Jaké by byly výhody toho, kdybyste tohle přesvědčení změnili?**

**Jaké nové přesvědčení můžete vytvořit, abyste přitahovali to, co chcete?**

**Jak dlouho a jak často budete toto přesvědčení používat?**

**Jaký máte pocit?**

**----------------------------------------------**

**Příklad použití 4 otázek The Work:**

Dříve, než jsme měli dceru, jsem mívala situace, kdy jsem byla naštvaná kvůli své myšlence, která zněla : Můj manžel mě štve, protože se mi málo věnuje.

**Položila jsem si otázky metody The Work:**

Je to pravda?

Ano.

Můžu s absolutní jistotou vědět, že je to pravda?

Ne.

Jak reaguji, když té myšlence věřím?

Jsem naštvaná, vytočená, protivná a ve stresu.

Kdo bych byla bez té myšlenky?

Byla bych v pohodě, klidná a měla radost, že mám skvělého manžela.

**Původní myšlenku jsem otočila:**

Já se málo věnuji sama sobě.

Mohlo by to být v té situaci pravdivé?

Ano, určitě. Málo čtu, málo se setkávám s jinými lidmi, málo medituji a relaxuji.

**Další otočení:**

Já se málo věnuji manželovi.

Ano, určitě, to taky dává smysl. Můžu ho více objímat, můžu mu více naslouchat a chválit ho a můžu ho pozvat na rande.

**A ještě jedno otočení.**

Manžel se mi málo nevěnuje.

Ano, **nakonec tohle je ta pravda.** Manžel se mi věnuje dost, akorát, když jsem protivná a vytočená, raději dělá, že mě nevidí. Já se můžu věnovat víc sama sobě, být spokojenější, víc manželovi projevovat náklonnost a manžel se mi hned věnuje víc.

## ****ÚLEVA.** **Pouhé přetočení myšlenek mi přináší klid a štěstí. A může i vám…****

### **Můžete **se cítit dobře, když nebudete lpět na negativních přesvědčeních. Poté můžete snadněji přitahovat více pozitivních událostí.****

### ****Udělejte si sami praktické cvičení:****

**Myslete na opakující se stresovou situaci nebo na situaci, která je stresující,i když mohla nastat jen jednou. Vraťte se ve své mysli do času a místa tohoto stresujícího zážitku.**

****Odpovězte si:****

**V této situaci, čase a místě, kdo vás štve, co vás stresuje a proč?**

***Např. Jsem naštvaná na Petra, protože se mi málo věnuje.***

**Položte si otázky metody The Work:**

Je to pravda?

Můžu s absolutní jistotou vědět, že je to pravda?

Jak reaguji, když té myšlence věřím?

Kdo bych byla bez té myšlenky?

**Původní myšlenku otočte směrem k sobě:**

***Např. Já se sama sobě málo věnuji.***

Najděte 3 konkrétní, skutečné příklady toho, jak je pro vás toto otočení pravdivé?

**Původní myšlenku otočte směrem k druhé osobě:**

***Např. Já se málo věnuji Petrovi.***

Najděte 3 konkrétní, skutečné příklady toho, jak je pro vás toto otočení pravdivé?

**Původní myšlenku otočte do úplného opaku:**

***Např. Petr si málo nevěnuje.***

Najděte 3 konkrétní, skutečné příklady toho, jak je pro vás toto otočení pravdivé?

**Prostor pro váš vlastní náhled, reakce a uvědomění:**

**Co jste si díky této lekci uvědomili? Čím pro vás byla přínosná?**

Gratuluji vám k dokončení pracovního listu. Jen tak dál!

2020 © Pavla Heřmanovská

##

**Chapter Title 1 4**

Chapter Title 1 description can go here

* **Chapter Title 2 5**
* Chapter Title 2 description can go here
* **Chapter Title 3 6**
* Chapter Title 3 description can go here
* **Summary 7**
* **Resources 8**

**Chapter Title 1 4**

Chapter Title 1 description can go here

* **Chapter Title 2 5**
* Chapter Title 2 description can go here
* **Chapter Title 3 6**
* Chapter Title 3 description can go here
* **Summary 7**
* **Resources 8**

##