

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 věnuje.

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