

Ćwiczenia

1. Wymień trzy rzeczy, z których jesteś dzisiaj zadowolony:

+

+

+

To pierwszy krok do zmiany sposobu myślenia. Skup się na tym co wyszło Ci dobrze, może zrobiłeś coś miłego, dobrego?

2. Weź 3 głębokie wdechy i wydechy skupiając się na tym, że przy wdechu Twoje ciało napętnia się pozytywną energią (może mieć to jakiś kolor), a z każdym wydechem odpuszczasz to co Ci nie sprzyja i Cie ogranicza.

3. Weź kartkę i zapisz trzy rzeczy, intencje, afirmacje których potrzebujesz na dany moment. Czyli, to coś czego chcesz, ale musisz napisać to jakbyś już to miał.

Np. Jestem zdrowy.

Jestem odważny.

Robię to co kocham.

Twoja głowa dostaje prosty sygnał na czym ma się skupiać i gdzie wysyłać uwagę. Jeśli potraktujesz to jakbyś już to miał to tak jest i będzie. Poczuj się tak jak piszesz, niech twoje myśli połączą się z emocjami i zrobią robotę.

To nie magiczny sposób, to nauka. Małymi krokami zaczniesz zauważać, że twoje czyny się zmieniają, twoje decyzje i reakcje też.