

Magická zmena

Zdroje stagnácie



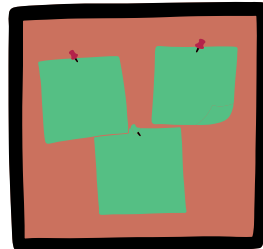
Pustite sa s elánom do dnešných úloh!

Úloha číslo 1

Vašou úlohou teraz je **urobiť si jasnú víziu a vnútorne sa ňu nastaviť**. Je super si urobiť nástenku aj viacerých svojich snov, **ale je dôležité sa zamerať vždy na splnenie iba jedného z nich**.

VŽDY IBA JEDINÁ VEC

Umiestnite si ho/ju na viditeľné miesto.



Ak ste zaneprázdnení, tak si svoju víziu zatiaľ aspoň napíšte na papier, lístok, aby vám to stále pripomínalo, že to je to, o čo vám ide, aby vás to učinilo šťastnými.

- **Aké tam máte presvedčenia?**
- **Veríte tomu?**
- **Kam až vás pustí vaša predstavivosť?**

Akčný krok:

Konkrétne, jasne a presne si predstaviť, čo je vašim cieľom, pretože keď vlastne ani nevíete čo chcete, tak sa vám ťažko aj niečo konkrétne podnikne, aby vás to posunulo ďalej.

Keď je **jasný cieľ**, je omnoho lepšie začať, pretože sa máte o čo zachytiť a nezostávate zacyklení... Ľudia si často nevedia svoj cieľ vizualizovať, pretože majú veľké množstvá limitujúcich presvedčení, pochybností a strach, že sa nesplní a budú ešte viac sklamaní.



Vizualizačné cvičenie

Naplno si predstavte svoj cieľ:

... je to odísť z práce a začať podnikáť?
... dokončiť dom?
... lepší vzťah s partnerom?
... otvoriť si malú kaviarničku?
... zveľadiť firmu?
... a možno niečo celkom iné...

- **Ako to cítite vy?**
- **Ktorý smer je ten váš?**
- **V čom a prečo ste zostali zaseknutí?**

Zatvorte si teraz oči a pokúste sa to absolútne precítiť. Kde chcete byť odtiaľto za rok? Za dva? Za 5, alebo 10 rokov?

Predstavujte si to: Kde ste? Ako sa cítite? Kto je tam s vami?

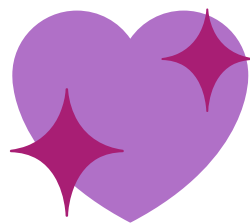
Precíťte to celým svojim telom a dušou - je to váš sen - vaša vízia.

A poďme ešte hlbšie k pocitom:

- Akú vôňu cítite?
- Čo vyžarujete?
- Ako prežívate pocit tejto veľkej vízie?
- Čo všetko si môžete dovoliť?
- Ako sa cítite?

Túto vizualizáciu si robte častejšie. Je to pocit, ktorý si treba udržiavať.

Realita nás nepustí ďalej, ako naše vlastné predstavy. **Sme schopní byť natolko úspešní, nakoľko si dokážeme svoj úspech predstaviť a pripustiť.** Realita je potom pripravená plniť tie naše priania.



**Zrazu začneme vnímať, že nám
prichádzajú príležitosti, ktorú sú v
súlade s našou víziou.**

Mozog sa zameria na to, čoho sa to týka.

Pri jasnej vízii budeme vnímať všetko to, čo
potrebujeme, aby sa naplnila.

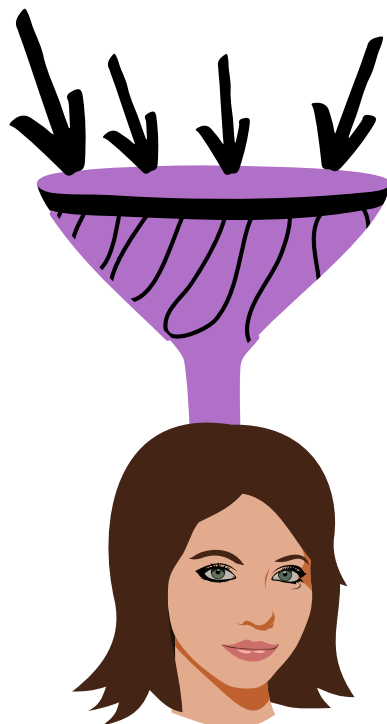
Samozrejme - nie mať iba víziu a zostať ležať
doma na gauči. Nestane sa to samé.

**Príležitosti budú prichádzať do takého
rozmeru, ako im to dovolíme.** Záleží na
nás, ako ich budeme vnímať a ako sa ich
chopíme.

Cvičenie s lievikom

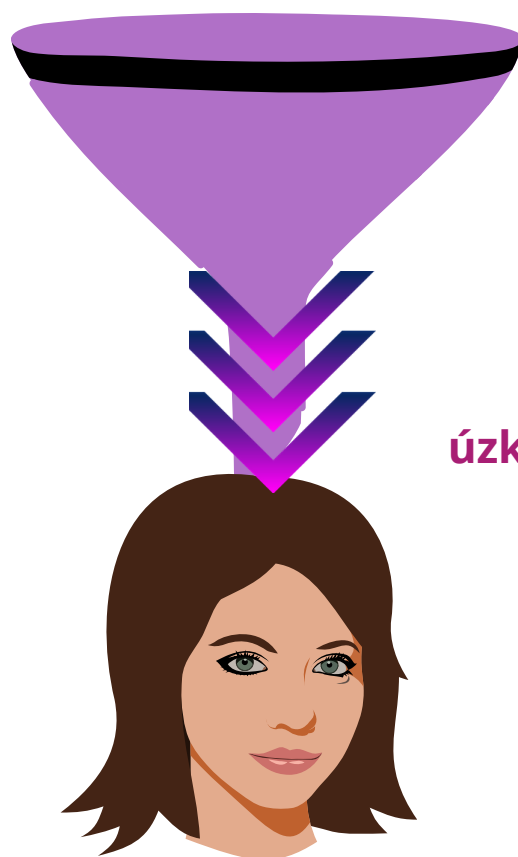
Tu si skúste predstaviť nad hlavou **veľký lievik (trychtýř)**, ktorým k vám prichádzajú všetky príležitosti k splneniu vašej vízie. Nepripúšťajte si pochybnosti, či to vyjde, alebo nevyjde, aby nevznikla medzi vašou túžbou a jej naplnením priepasť a tým aj váš zásek.

Príležitosti = zameranie na širokú časť lievika



Potom si ten lievrik pomyselne otočte - tou úzkou stranou smerom dolu a zamerajte sa na **FOKUS**. Napríklad ako keď sa športovci zamerajú na svoj výsledok, ktorý chcú dosiahnuť.

Samotná viera nič nespraví, dôležitá je okrem vašej túžby samotná akcia!



Fokus
=
úzka časť lievika

Úloha číslo 2

Vašou 2. úlohou bude spojiť si činnosť smerujúcu k vášmu cieľu s nejakou bežnou aktivitou, ktorú robíte denne - takmer rutinne. Zbavíte sa tak pochybností, vlastných námietok a strachu.

Čo také robíte denne? Napríklad to môže byť ranná hygiena, sprchovanie, šálka kávy...

Dajte si vašu víziu na viditeľné miesto (na chladničku, do PC, do telefónu...) a denne sa vracajte do tých pocitov, ktoré by ste pri jej dosiahnutí chceli zažívať.

- **Otvorte sa tomu na energetickej úrovni.**
- **Precíťte si, kde ste teraz a kde je váš cieľ.**

- **Napíšte si, čomu veríte o svojom vlastnom úspechu?**
- **Čo konkrétne potrebujete urobiť?
Napíšte si aj dokedy ste to schopní urobiť.**

Je to vaša túžba - váš cieľ s dátumom!



Priestor pre moju jasnú víziu

