

Pracovní listy

PŘERÁMUJ SVÁ PŘESVĚDČENÍ

7 KROKŮ K VNITŘNÍ SVOBODĚ

DITA PEJCHA NOVÁKOVÁ_KOUCINK PRO ŽENY

ZAZNAMENEJ SVĚ OBJEVY

Po skončení meditace si vezmi deník a napiš odpovědi na tyto otázky:

Jaká kniha nebo příběh mě nejvíce zaujala?

Jaké limitující přesvědčení bylo v té knize napsáno?

Co cítím, když si tuto myšlenku uvědomím?

ZPOCHYBNĚNÍ LIMITUJÍCÍCH MYŠLENEK

Zamysli se nad původem myšlenky a napiš odpovědi:

Odkud tato myšlenka pochází?

Kdo nebo co mě vedlo k tomu, abych ji přijala?

Je tato myšlenka opravdu pravdivá? Mám pro ni důkazy?

PŘEFORMULOVÁNÍ

Vezmi původní limitující myšlenku a napiš vedle ní její novou, podporující verzi.

Například:

Původní myšlenka: "Nejsem dost dobrá"

Nová myšlenka: "Jsem dost dobrá přesně taková, jaká jsem, a mohu dosáhnout všeho, po čem toužím."

Původní limitující přesvědčení:

Nové - podporující přesvědčení:

ZAVEDENÍ MYŠLENKY DO PRAXE

Každé ráno si přečti novou podporující myšlenku nahlas a opaku ji během dne, když pocítíš potřebu.

Pokud si ráda tvoříš vizuální pomůcky, můžeš si tuto myšlenku napsat na lístek a umístit ho na viditelné místo (např. na zrcadlo nebo nástěнку)

Tento proces je cesta a ty se každým krokem posouváš blíže k vnitřní svobodě.