✔ Nejprve dám **ruku na srdce** (nebo na střed těla) a udělám několik **klidných**, pomalých a hlubokých **nádechů a výdechů**, které mně zklidní.

✔ Pozoruji svou mysl. Uvědomím si, co mi běží hlavou a jaká důležitější **myšlenka** se mi tam objevuje (často ji najdu schovanou za nějakou obavou nebo za pocitem nebo když si odpovím „a to znamená, že …“).

✔ Zkoumám, jaký má myšlenka **vliv** na moje **tělo a prožívání**. Můžu u toho chvíli zůstat a pozorovat to?

✔ Je myšlenka 100% pravdivá? Neobsahuje nějakou nepřesnost nebo zkreslení? Nemá v sobě nepodloženou domněnku? Nezapomíná na něco? **Co můžu k myšlence doplnit**, aby byla opravdu moudrá? **Co jiného si můžu myslet?** Jak se jinak můžu na situaci dívat?

✔ Zkoumám **vliv nové myšlenky** na moje **tělo a prožívání**. Chvíli u toho zůstávám.

✔ Pokud je myšlenka užitečná, můžu ji **upevnit** (například tím, že si ji v klidu opakuji, nebo si ji někde napíšu, nakreslím ji jako obrázek, složím z ní písničku, někomu to řeknu)

Myšlenku je dobré trénovat a opakovaně upevňovat. Vymýšlej si nové způsoby nebo opakuj to, co Ti nejvíc sedí!

www.danielzakovsky.cz

Prostor pro mé objevy: