



SPOLU PRE SLOVENSKO

SEBAREFLEXIA A CIEĽ

DEŇ 5

Nastav svoju myseľ na úspech

Mnohí z nás majú mylné predstavy o tom, čo všetko musia najskôr mať alebo získať, aby mohli mať život, po ktorom túžia. Niektorí sú presvedčení, že potrebujú mať na to špeciálne danosti či schopnosti a niektorí očakávajú, že vysnený život im zabezpečí druhá osoba, iné miesto alebo správny čas.

Pamätaj. V živote môžeš byť kýmkoľvek a mať čokoľvek, pre čo sa rozhodneš.

Okrem toho, že sme dostali do rúk nádherný dar, akým je život, máme k nemu ešte jeden bonus - možnosť a silu určovať jeho smer, kamkoľvek chceme. **Je to práve sila nášho myslenia, ktorá dokáže zmeniť všetko.**

Jediná vec, ktorú máš v živote v skutočnosti pod kontrolou sú tvoje myšlienky. Ak prevezmeš kontrolu nad svojimi myšlienkami, prevezmeš kontrolu nad svojím životom.

Ak ich vedome nasmeruješ na úspech a uveríš vo svoje schopnosti, že to dokážeš, neexistuje dôvod, prečo by sa ti to nemohlo podariť.

Základným predpokladom každej pozitívnej zmeny je preto správne nastavená myseľ a teda predovšetkým vnútorný dialóg, ktorý v danom kontexte vedieš sám/sama so sebou.

Dobrá správa je, že „mindset úspechu“ si dokážeš natrénovať a svoju myseľ nasmerovať tak, že začne do tvojho života priťahovať presne to, po čom túžiš - šťastie, prosperitu, lásku, bohatstvo...

Existuje na to množstvo postupov a techník. A jednu veľmi jednoduchú a účinnú určite poznáš z mojich tréningov. Ide o tzv. afirmácie (mantry) - pozitívne výroky sformulované tak, aby dokázali pozitívne ovplyvniť tvoje myšlienky a samotnú pozornosť.

CVIČENIE

Vytvor si vlastnú afirmáciu/mantru/vetu, na ktorej vytrénuješ svoju myseľ presne na to, po čom túžiš.

Napríklad, ak chceš mať viac peňazí, tvoja vety by mohla znieť: „Som vďačný/á za to, že do môjho života neustále prichádzajú peniaze a príležitosti.”

Ak túžiš po podporujúcom prostredí, môžeš si napísať: „Som šťastný/á, že som obklopený/á skvelými ľuďmi, ktorí ma milujú a podporujú.”

ÚLOHA

Túto vetu si dnes viackrát nahlas prečítaj. Taktiež si ju v duchu opakuj počas inak neproduktívnych aktivít - umývanie riadu, čakanie v rade, upratovanie, šoférovanie... Pokús sa dnes túto vetu vysloviť aspoň 100-krát!

V tejto aktivite pokračuj najbližších 20 dní, až kým sa nestane tvojou realitou a pevnou súčasťou tvojej osobnosti.



PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

**„ČI UŽ SI MYSLÍŠ, ŽE TO DOKÁŽEŠ, ALEBO NIE,
V OBOCH PRÍPADOCH MÁŠ PRAVDU.“**

— HENRY FORD —