



**Cześć,**

cieszę się, że masz szczerą chęć wykonania tego ćwiczenia. W Twojej podświadomości tkwi mnóstwo odpowiedzi a umiejętność komunikowania się z nią i kierowania nią jest ważną kompetencją. Niewiele osób ją posiada.

## **Napiszę Ci coś od serca...**

W moim życiu wiele się zmieniło, gdy zaczęłam rozpoznawać konflikty wewnętrzne, które czasem we się mnie budzą. Do momentu, gdy nie miałam świadomości tego, jak wpływają na mnie wszystkie nieświadome procesy, wiele okazji uciekało mi koło nosa a do tego nie mogłam odzyskać wewnętrznej równowagi. Oczywiście nie wiedziałam, że może być inaczej, że mogę być bardziej efektywna, spokojna, wolna, spójna. Tym się przecież objawia brak świadomości - nie wiesz, że można inaczej, nie wiesz, co Tobą kieruje i nie wiesz, jak to zmienić.

Przed wykonaniem ćwiczeń, proszę, obejrzyj film na YouTube. Będzie on rozgrzewką, wprowadzeniem i instrukcją wykonania tego ćwiczenia.

## **Krok numer 1 Nazwij emocję, bądź konkretna/konkretny.**

Napisz szczegółowo, czego tak naprawdę się obawiasz.

Jakiego poświęcenia konkretnie chcesz uniknąć?

Z czym nie chcesz się rozstać?

Może obawiasz się odpowiedzialności albo nowych obowiązków, a może zdania najbliższych. Pomyśl, co powoduje Twój lęk.

.....

.....

.....

.....

.....



## Krok numer 2 Przyjmuj to, co płynie z ciała, co podpowiada Ci intuicja - bez oceniania.

Zaakceptuj i uznaj tę część siebie, która chce czegoś innego niż Twój świadomy umysł. Z reguły nie akceptujemy w pełni siebie i niektórych odczuć. Najlepsza metoda to wsłuchać się w siebie, nie próbować z niczym walczyć, popychać, hamować. Zaakceptuj, że boisz się chwilowej utraty poczucia bezpieczeństwa, czy że boisz się nowych obowiązków. I pomyśl, że to jest okey, że się boisz.

Zapisz i nazwij to, co czujesz w ciele, jakie skojarzenia się pojawiają, jak czujesz to, co mówi Ci ciało.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Krok numer 3 Znajdź dowody/daj sobie pozytywne przykłady osób, które zrobiły to, o czym Ty myślisz.

Celem tego ćwiczenia jest stworzenie nowych połączeń neuronalnych w Twoim mózgu i nowych skojarzeń. Dzięki temu tworzymy także nowe przekonania.

Na przykład - jeśli boisz się zmienić pracę z obawy przed utratą bezpieczeństwa, znajdź osoby które to zrobiły i odniosły sukces.

Czy znasz kogoś takiego, kto poradził sobie z wyzwaniem podobnym do Twojego?  
Zapisz.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Krok numer 4 Utrwalaj nową perspektywę.

Stwórz nowe przekonanie - „Zmiana pracy sprawi, że poczuję się bardziej niezależna i spokojna”. Nie powtarzaj tego jak mantry - proste afirmacje raczej wzbudzają wewnętrzny bunt..., ale pozwól tej myśli zagościć w Twoim umyśle.

Tymczasem zapisz przekonanie, które będzie Ci służyć i wspierać, które będzie godzić racjonalny umysł i emocjonalną podświadomość.

.....

.....

.....

.....

.....

## Krok numer 5 Powiedz o swoim pomysle kilku osobom,

Poruszaj często ten temat z osobami przychylnymi, które Cię wysłuchają i nie będą oceniające, tylko akceptujące. Powtarzanie tematu na głos, poruszanie go ze znajomymi doda Ci odwagi, motywacji i determinacji. Sprawdź. Zobaczysz, że efekty są zdumiewające. Zapisz - komu i gdzie możesz opowiadać o swoim pomysle.

.....

.....

.....

.....

.....

## Krok numer 6 Wizualizuj proces tego, co chcesz osiągnąć, biorąc pod uwagę, że coś może się nie udać.

Stwórz mentalny plan różnych wersji realizacji Twojego celu. Ta metoda nazywa się Symulacją mentalna negatywnego procesu z pozytywnym efektem. Pozwala okiełznać strach przed działaniem. Na moim kanale możesz obejrzeć filmy poświęcone wizualizacji - szukaj je pod hasłami treningu mentalnego i symulacji mentalnych.

Fajnie, że wykonujesz to ćwiczenie.  
Daj mi znać, jak Ci się podobało.