



E-PRIROČNIK

Rituali za razvijanje pozitivnega mišljenja

Drage dame,

pred vami je priročnik, s pomočjo katerega si boste pomagale pri spreminjanju negativnih vzorcev, ki vas morebiti spremljajo že od otroštva in upravljajo z vašim življenjem.

Priročnik je kombinacija številnih prebranih knjig, predvsem pa seveda lastne prehojene poti. Ki še vedno traja, seveda :))

Vaje, ki sledijo, so mi pomagale pri premagovanju mnogih, negativnih privzgojenih vzorcev. Misli, kot *ne zmorem, nisem sposobna, nikoli mi ne bo uspelo, ne zaslužim si...* so bile del moje resnice. Dokler nisem odkrila, da so bila le privzgojena prepričanja.

S temi vajami, se je zame spremenilo VSE!

Toplo jih priporočam vsem, ki čutite, da vas nekaj zavira v življenju, kljub zavedanju tega, da se v vas skriva še veliko več, kot trenutno izražate.

Vendar imej v mislih, da je tudi pri naslednjih vajah ključ v doslednosti. Brez vaje, ni napredka. Brez ponavljanja ni napredka. Tako kot velja za fizično vadbo, enako velja za spreminjanje vedenjskih vzorcev ter vzgajanje pozitivnega mišljenja.

1. Začnite pisati dnevnik hvaležnosti

Vsak dan se zgodi kaj lepega. To so majhne stvari, ki jih jemljemo samoumevno, a so pravzaprav tiste, ki bogatijo naše življenje.

Življenje so prav ti majhni trenutki; smeh do solz s prijateljico, zares dobro kosilo, objem otroka, partnerjev nasmeh in skuštrani lasje zgodaj zjutraj, vroč tuš po napornem dnevu, sprehod na sončku ...



Zato pojdite v knjigarno in si omislite zvezek, v katerega boste zapisovali in se zahvalili za vse te lepe trenutke. Vsak trenutek, ko ste hvaležni, je trenutek, ko je v vas je pozitivna energija.

Z zapisovanjem hvaležnosti ji dajemo materialno obliko in energijo. Življenje deluje kot bumerang in bo poskrbelo, da prejmemo še več tega, kar dajemo: dalo nam bo več razlogov, zakaj biti hvaležni.

2. Zastavite si dolgoročne in kratkoročne cilje

Če se boste s pozitivnim pričakovanjem veselili prihodnosti, bo vse manj prostora za negativne misli in razmišljanje.

Pomislite, kakšno si želite, da bi bilo vaše življenje čez 10 let? Kaj boste morali storiti v naslednjih desetih, petih, dveh letih, da boste to dosegli? Kaj boste morali storiti že letos?

Zato, da boste lažje opravili ta korak, sem za vas pripravila vajo, s pomočjo katere si boste pravilno zastavili pametne cilje, na podlagi vizije o tem, kako se vidite čez 5, ali 10 let. Vzemite v roke pisalo in zvezek ter sledite spodnjim napotkom.

VAJA “PAMETNI CILJI”:

- ✓ Opišite vašo idealno prihodnost. Pri tem bodite realni, vendar ne pretirano skromni.
- ✓ Naštejte vse lastnosti, znanja in veščine, ki jih mora imeti oseba, kot vidite sebe v prihodnosti.
- ✓ Označite tiste lastnosti, znanja in veščine, ki jih še nimate.
- ✓ Napišite jih še enkrat z velikimi tiskanimi črkami, vsako na svojo stran zvezka.
- ✓ Za vsako lastnost, znanje in veščino zapišite korake, ki so potrebni, da jih pridobite. **To so vaši cilji.**
- ✓ Naredite časovni načrt za tekoče in naslednje leto za vse dejavnosti, ki jih boste morali opraviti, da boste dosegali zastavljene cilje.
- ✓ Kjer je potrebno, opredelite dejavnosti na mesečnem, tedenskem, ali celo dnevnem nivoju.

Upoštevajte zastavljen načrt in veselite se vsakega doseženega cilja, saj to pomeni, da ste korak bližje svojemu idealnemu življenju.

3. Vsak dan meditirajte vsaj 10 minut

Najlažji način, da se česa znebimo, je z dopuščanjem. Bolj se branimo in borimo, bolj se pravzaprav stvari oklepamo. Zato si vzemite 10 minut vsak dan in samo dihanje ter dopuščajte mislim prost tok, brez obsojanja.

Udobno se namestite na stol ali na tla, kakor vam bolj ustreza. Lahko poiščete kakšno sproščujočo glasbo, ki vam bo pomagala poglobiti se v misli. Globoko dihanje in opazujte vaše dihanje. Za lažjo osredotočenost lahko vdihe in izdihe štejete.

Nedvomno se bodo na začetku pojavile in se prepletale številne misli. Ne prekinajte jih, temveč le opazujte brez obsojanja. Na začetku bodo misli glasne, vendar boste z rednim izvajanjem vaje opazili, kako postajajo vse bolj in bolj šibke.

4. Vsak dan si vzemite vsaj 5 minut za pozitivne afirmacije

Pozitivna energija je močnejša od negativne. Vendar je negativna energija - v obliki negativnih misli - prisotna skoraj ves čas. Notranji dialog, ki ga imamo v mislih, poteka brez prestanka. Zato je potrebno poskrbeti za energijsko protiutež. Najlažji način je ta, da si vzamemo skozi dan večkrat po minuto časa za pozitivne afirmacije.

Za to ne potrebujemo poiskati dodatnega časa v našem "natrpanem" urniku. To lahko počnemo med tuširanjem, vožnjo v službo, gospodinjskimi opravili, sprehodom ali telovadbo.

5. Vadite molk

Ljudje smo danes hudo preobremenjeni. Naš um je nemiren, s težavo nadzorujemo svoje misli in vedenje. Odlična vaja za to je vadba molka.

Ljudje imamo nekako nagon, da na vsako stvar odgovorimo, prekinemo sogovorca, ali pa celo nehamo poslušati, saj v mislih že tkemo svoj odgovor.

Ta vaja je meni osebno najtežja, saj sem med tistimi, ki imajo mnenje o vsaki stvari :)

Vendar z redno vajo pomaga umiriti um ter prevzeti nadzor nad svojimi mislimi in vedenjem. Vzemite si periodično nekaj ur dnevno in bodite v popolni tišini.

6. Vsak dan telovadite

Telovadba je eno izmed ključnih orodij, ne le za fizično, temveč tudi duševno zdravje. Pomaga nam v boju proti stresu in prežene negativne misli. Med vadbo se namreč sprošča več hormonov, ki skrbijo za naše dobro počutje.

TELOVADBA:

- ✓ izboljša našo samopodobo in nam daje občutek, da smo nekaj dosegli
- ✓ umiri um in izboljša možnost osredotočenja
- ✓ smo manj tečni in boljše volje
- ✓ zmanjša stres in izboljša vzdržljivost
- ✓ izboljša samopodobo in socialno povezanost

7. Prehranjajte se in živite zdravo

Nobena skrivnost ni več, da tudi hrana, ki jo uživamo, vpliva na naše razpoloženje in posledično misli, ki preplavljajo naš um. Največ bomo naredili, če se bomo prehranjevali zdravo in uravnoteženo. Pomembno pa je predvsem to, da se izogibamo enostavnim sladkorjem, ki se “igrajo” z našimi hormoni.

8. Ozavestite svojo vrednost

Začnite se zavedati, da ste edinstvena oseba, ki nosi v sebi potencial in je z namenom na tem svetu. Čisto vsak izmed nas je pomemben člen mreže, ki jo plete življenje. Tukaj smo, da se stalno izboljšujemo ter skrbimo za osebni in kolektivni napredek. Tako tudi večamo občutek lastne vrednosti.

Ko nas preplavijo negativne misli, spomin, ali besede nekoga iz preteklosti, ki nas ni cenil, se spomnimo, da je to le ena izmed življenjskih lekcij, ki se jih moramo naučiti. Nekdo nas je prepričeval, da ne zmoremo, prav zaradi teh besed smo odkrili svojo resnično moč.

Negativne izkušnje so največje učiteljice in v vsem slabem se skriva dobro.