

Síla sebekmluvy – sebeprogramování

Jste si vědomi jaká slova a jaké věty si říkáte ve své hlavě? Jak myšlenkově reagujete na různé informace a situace?

Většinou jsou to naučené a stažené programy, které se spouští automaticky při konkrétních stimulech. A my si ani neuvědomujeme, že je to pouze naše individuální vnímání reality a odezva na vnější stav, která následně formuje jak se cítím a jak se chovám a v důsledku toho jaké mám výsledky a jaký prožívám život.

Výzkumy ukazují, že rozdíl mezi úspěchem a selháváním u různých jedinců spočívá v rozdílném programování a zapojení nervových okruhů v mozku.

Mozek je nastavený na učení pouhým nasloucháním a posloucháním okolí - malé děti se učí jazyk tak, že pouze poslouchají ostatní jak mluví.

Jaký jazyk poslouchám, takový program si instaluju a takový život prožívám. Posloucháte jazyk *“nejde to, nemůžu, nemám na to, problém”* nebo jazyk *“najdu řešení, úspěch, zvládnou to, najdu si cestu”*?

Pozitivní sebekmluvou reprogramuji svůj mozek, změním zapojení neuronů a spustím novou kaskádu biochemické regulace a energetického nastavení.

Opakování je klíč - mozek je neuroplastický, tzn. mění své nastavení podle převažujících stimulů, které na něj působí. Je to sval, který můžu vytrénovat.



4 kroky ke změně programu:

1) POZOROVÁNÍ A UVĚDOMĚNÍ - monitoring, zkoumání jak se sebou mluvím. Nejsme vycvičení na tuto schopnost, prostě proplujeme dnem bez přemýšlení o tom jak vlastně myslím a co si říkám:) Reagujeme na situace jak přichází. Když začneme **“poslouchat”** svoji mysl, poslouchat každé slovo, které říkám a každou myšlenku, kterou si myslím, jsem schopna identifikovat svoje negativní a pozitivní programy. **JDE TO VELMI RYCHLE A JE TO SNADNĚJŠÍ NEŽ BY SE ZDÁLO.**

2) KOREKCE A UPRAVOVÁNÍ - pokaždé když se přichytím při škodlivé myšlence či řeči okamžitě si to v sobě opravím (př. něco se mi nepovede a v hlavě mi běží *"jsem nemožná"* x uvědomím si to a opravím se *"vlastně se nic tak hrozného nestalo, učím se z chyby a jsem natolik inteligentní, že příště už ji neudělám"*)

Zvládám udělat vše co potřebuji udělat ve správný okamžik.

3) POSLOUCHÁNÍ - nejefektivnější způsob přeprogramování mozku do nových okruhů zapojení neuronů je **skrze poslouchání pozitivní a motivující mluvy, pozitivního jazyka**, stejně jako, když se dítě učí nový jazyk - jsou na to aplikace (Self-Talk Plus, youtube videa.... nejlepší poslouchat každý den, pouštět si jako kulisu, nevěnovat tolik pozornosti co se tam říká, aby analytická mysl nevyhodnocovala, že je to nesmysl.

4) PRAKTICKÁ APLIKACE - aktivně říkat jiné pozitivní věty, slova během dne v různých situacích

Důležité je na začátku dát si cíl, záměr, výzvu - celý proces vydržet alespoň 21 dnů (minimum), aby se starý návyk změnil na nový a vše se začalo dít automaticky a přirozeně.

JE TO PROCES ZMĚNY, KTERÝ TRVÁ DLE RŮZNÝCH STUDÍÍ 21-90 DNŮ. TAKŽE TO NEVZDÁVEJTE ZA TÝDEN!!!!

Zaměřením na pozitivní sebestylu můžeme dosáhnout významné změny v našich životech. Je to cesta, která vyžaduje trpělivost, ale výsledky stojí za to.

PŘÍKLADY POZITIVNÍCH AFIRMACÍ

Jsem naplněna vnitřním mírem, harmonií a pozitivní energií.

Důvěřuji své intuici a důvěřuji si, že dělám správná rozhodnutí ve správnou chvíli.

Každá buňka v mém těle kmitá na frekvenci vitality a zdraví.

Jsem vitální, plná energie, každým okamžikem jsem silnější a zdravější.

Moje sebejistota a sebedůvěra jsou magnetické - přitahují ke mně úžasné příležitosti.

Přitahuji úspěch ve všech oblastech života, nehoním se za ním.

Do každého prostoru a každé situace přicházím v plné síle a jistotě.

Jsem ochráněná a milovaná.

Přijímám sebe samu a miluje se takovou jaká jsem.

Jsem vděčná za další úžasný den, kdy můžu tvořit, sloužit a užívat si život naplno.

Pracuji na sobě a rostu svým vlastním tempem.

Odpouštím si chyby, kterých se dopouštím a učím se z nich. Nejsou mojí identitou.

Věřím si.

Jsem hodna lásky a respektu.

Jsem schopna udělat cokoli a dosáhnout čehokoli co si dám do hlavy.

Mám důvěru ve své schopnosti dosáhnout svých cílů a překonat překážky.

Každý problém má řešení.

Mám silnou vůli dělat zdravá rozhodnutí.

Jsem schopnější než si umím představit.

Mám tolik času, kolik potřebuji.

Vše co dnes potřebuji zvládnout zvládnou s lehkostí a v plné síle.

