

Praxe k lekcí 2

Úkol č.1

Procvičuj výstupy z komfortní zóny

Dělat něco poprvé, co neznáme, je vždycky silný zážitek. Někdy může být i hodně nepříjemný. Proto je ideální cvičit se v mírném překonávání sebe sama každý den. Nemusí jít o žádné velké akce, ale s každým malým posunem jsem blíž velkému výsledku.

Tip č.1

Posdílej svým přátelům (osobně nebo klidně přes nějakou sociální síť), jaké je Tvé hluboké proč z předchozí lekce. (Tím, že si to přestaneme schovávat pro sebe, si dáváme určitý závazek pro realizaci našeho záměru.)

Tip č.2

Pokaždé, když rozšíříš svoji komfortní zónu si svůj odvážný pokrok zvědom. Můžeš k tomu využít například náramek, nebo prstýnek, který vždy přendáš z jedné ruky na druhou.

Konkrétní odvážné kroky nechám na Tobě :) Může jít o hudební experimenty, kdy zkusíš veřejně improvizovat, nebo se při hraní dívat spoluhráči do očí. Nebo můžeš vyzkoušet novou fyzickou aktivitu, otužování, nebo zakřičení do zrcadla :) Možností je mnoho a ve svém každodenním životě určitě potkáváš spoustu příležitostí.

Držím palce.

Úkol č.2

Pozoruj své myšlenky

Pro následující týden si dej závazek sledovat své myšlenky. Jak jsem říkala ve videu, právě myšlenky nám dělají v našich pocitech a v našem chování velkou paseku. Jsou totiž velmi rychlé a my si jich většinu vůbec neuvědomujeme. Pro zajímavost v rámci jednoho dne nám hlavou proběhne cca 6-7tis. myšlenek a z toho se většina neustále opakuje. Pokud pracují na nevědomé úrovni, dějí se nám věci, které nechceme a my nechápeme proč. Zvědomuj si tedy alespoň jeden týden, jaké myšlenky se Ti honí hlavou. Nejjednodušší cesta jak začít je vybavit si zpětně (mírně) nepříjemnou situaci a uvědomit si, co se mi v tu chvíli honilo hlavou. Pomocná otázka k tomu může být "Co mi na tom vadí?"
Myšlenky si napiš.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Úkol č.3

Přepiš své myšlenky

Toto cvičení vychází z předchozího úkolu. Pokud máš zmapované myšlenky a alespoň některé i zapsané, můžeš je nyní přepsat. Jednak na papíře, ale i mentálně a začít tak svoje myšlenky používat vědoměji.

Př.: Při procházce jsem zakopla a spadla na zem. Měla jsem z toho nepříjemný pocit, tak jsem si zpětně zvědomila, co mi na tom vadilo/co bylo to nejhorší. Došlo mi, že nejhorší byla ta chvíle před pádem a s ní spojená myšlenky "bojím se, že spadnu". To mi pak způsobilo šok, který jednak přispěl k tomu, že jsem opravdu spadla, ale hlavně mě naplnil nepříjemným pocitem.

Svoji myšlenku zpětně měním na "jsem dost silná, abych nespadla". Postupným procvičováním to budeš moci dělat nejen zpětně, ale i v reálném čase.

Bojím se, že spadnu

.....

.....

.....

.....

.....

Jsem dost silná, abych nespadla

.....

.....

.....

.....

.....

