

4 FÁZE V PROCESU ZMĚN

MYŠLENKOVÁ MAPA CESTOU TRANSFORMACE + PRACOVNÍ LISTY K WEBINÁŘI SÍLY MYSLI

1. ZVĚDOMĚNÍ= SVĚTLO VĚDOMÍ

- MYSLET ANO

Uvědomit si problém. Co mě trápí či rozčiluje?

.....

Co si žádá změnu?

.....

Napiš si to první, co tě napadne. Co je právě
TEĎ TO aktuální, co si žádá tvou pozornost? To,
co se prostřednictvím tvých myšlenek TEĎ
hlásí o slovo?

- MYSLET NE

Netrápit se tím opakovaně, nerozčilovat se,
nepropadat beznaději, nezabývat se znovu
nepříjemnými myšlenkami. Zastav jakékoliv
myšlenky, které se k této tvé zkušenosti, k
tomuto tvému trápení valí.

4 FÁZE V PROCESU ZMĚN

MYŠLENKOVÁ MAPA CESTOU TRANSFORMACE + PRACOVNÍ LISTY K WEBINÁŘI SÍLY MYSLI

1. ZVĚDOMĚNÍ= SVĚTLO VĚDOMÍ

Nezvědomila jsi si tento problém, proto, aby ses s ním znovu trápila, ale změnila jsi ho. Znovu se díky tomu trápit není žádná změna.

Pojmenuj problém, nazvi ho výzvou, čímž hned změníš jeho energii a zastav lavinu valících se myšlenek, které spouští tvá výzva.

JAKÁ JE TVÁ VÝZVA?

.....

Na webináři si řekneme, jaká “ničící” síla nám pomáhá v této fázi, a jak ji nepřepísknout. Na co si dát pozor, abychom se zbytečně nevyčerpaly a měly sílu projít dalšími fázemi.

4 FÁZE V PROCESU ZMĚN

MYŠLENKOVÁ MAPA CESTOU TRANSFORMACE + PRACOVNÍ LISTY K WEBINÁŘI SÍLY MYSLI

2. TEMNÉ ÚDOLÍ SLOVA NEVÍM.

Přestože nás slovo nevím svádí k tomu okamžitě vědět a pokouší tak naše ego, které potřebuje vše znát a vědět, temné údolí Nevím nás děsí už jen tím, že nevíme, co bude a jak to bude.

Není potřeba myslet, ale naopak uznat, že z pohledu nekonečných možností je náš mozek krátkozraký. Nikoliv však tvé Vědomí.

Vstup tedy do období Nevím s klidem a důvěrou, otevřena všem a všemu. Vnitřní klid a mír ti pomohou úspěšně projít tímto obdobím, ať už je jakkoliv dlouhé.

NEVÍM JE V POŘÁDKU.

ŘEKNI SI TO NAHLAS. JSI S TÍM O.K.?



4 FÁZE V PROCESU ZMĚN

MYŠLENKOVÁ MAPA CESTOU TRANSFORMACE + PRACOVNÍ LISTY K WEBINÁŘI SÍLY MYSLI

2. TEMNÉ ÚDOLÍ SLOVA NEVÍM.

- MYSLET NE

Nehledat řešení situace ze stejné úrovně myšlení, jako dosud. Pokud to doted'nešlo, je potřeba najít jiný způsob komunikace, řešení.

Neodpovídat si na otázky a zahánět jejich neodbytné odpovědi:

Pokud se nestane to a to, stane se to.....

Jak to zvládnou...., finančně, emočně, fyzicky, citově?

Co děti.... ?

Co tomu řeknou naši známí, příbuzní.... ?

POZOR na katastrofické scénáře, nerozvíjet je, je přirozené, že máme strach, když nevíme, co a jak bude

4 FÁZE V PROCESU ZMĚN

MYŠLENKOVÁ MAPA CESTOU TRANSFORMACE + PRACOVNÍ LISTY K WEBINÁŘI SÍLY MYSLI

2. TEMNÉ ÚDOLÍ SLOVA NEVÍM.

- MYSLET NE

Krotím ego, které je netrpělivé, chce přijít s řešením a chce aby to bylo podle něj

Šetřím energii a čerpám ji v přírodě. Nehledám nový způsob ze stejné úrovně svého myšlení, je zbytečné v tuto chvíli myslet. Stačí jen pozorovat, co ke mně přichází a být tomu otevřená.

Už tím, že jsi v tomto období Nevím v klidu a otevřená, už v tuto chvíli měníš energii svou přístupností změny a otevřeností, na což reagují druzí ale i samotný Vědomý vesmír.

Jak přesně projít a setrvat v tomto období, které nás zneklidňuje v klidu a vnitřním míru si řekneme na webináři.

4 FÁZE V PROCESU ZMĚN

MYŠLENKOVÁ MAPA CESTOU TRANSFORMACE + PRACOVNÍ LISTY K WEBINÁŘI SÍLY MYSLI

3. POSUN Z TEMNÉHO ÚDOLÍ: SEBEREFLEXE A KOMUNIKACE (SAMA SE SEBOU I S DRUHÝM)

- MYSLET ANO

Co mi změna přinese?

.....

K čemu mě vede tato změna?

.....

Co mě to mělo “naučit?”

.....

Co jsem měla “pochopit?”

.....

Každá změna má svůj důvod a smysl. Je potřeba to najít.

4 FÁZE V PROCESU ZMĚN

MYŠLENKOVÁ MAPA CESTOU TRANSFORMACE + PRACOVNÍ LISTY K WEBINÁŘI SÍLY MYSLI

3. POSUN Z TEMNÉHO ÚDOLÍ: SEBEREFLEXE A KOMUNIKACE (SAMA SE SEBOU I S DRUHÝM)

- MYSLET ANO

Co bude, když změna nenastane? Jak se budu cítit? Chovat? Jaké následky to bude mít na náš vztah?

.....

.....

Teprve ve chvíli, kdy si sama zodpovíš na tyto otázky, můžeš je jasně a srozumitelně komunikovat druhému. Pokud se změna týká vztahové oblasti komunikuj druhému následky pro váš vztah (at' už jde o partnerský vztah nebo pracovní, rodičovský, kolegiální či přátelský) a polož otázku. **SKUTEČNĚ TOTO CHCEŠ?**

4 FÁZE V PROCESU ZMĚN

MYŠLENKOVÁ MAPA CESTOU TRANSFORMACE + PRACOVNÍ LISTY K WEBINÁŘI SÍLY MYSLI

3. POSUN Z TEMNÉHO ÚDOLÍ: SEBEREFLEXE A KOMUNIKACE (SAMA SE SEBOU I S DRUHÝM)

- MYSLET NE,

Pokud druhý nezareaguje tak, jak si představuješ a sklouzne do svých stereotypů, dej si pozor, abys do nich nesklouzla i ty.

Drž pole neutrálních emocí a myšlenek a dej tak prostor a čas druhému, aby o tom sám mohl zapřemýšlet.

POZOR: Pokud sklouznete do stejných myšlenkových a emočních dramát, ztratíte chuť a sílu něco měnit a vše se vrací ke stejnému.

4 FÁZE V PROCESU ZMĚN

MYŠLENKOVÁ MAPA CESTOU TRANSFORMACE + PRACOVNÍ LISTY K WEBINÁŘI SÍLY MYSLI

3. POSUN Z TEMNÉHO ÚDOLÍ: SEBEREFLEXE A KOMUNIKACE (SAMA SE SEBOU I S DRUHÝM)

- MYSLET NE

Drž na uzdě své ego, které se ti do toho možná začne plést tím, že budeš mít chuť se urážet a vztekat, když k tomu bude mít i druhý připomínky. POZOR na prosazování si toho svého nejlepšího možného řešení.

- MYSLET ANO

Vracej se zpět k sobě, k vlastní sebereflexi
Jak druhému nejlépe ukázat, co.?

Jak mu nejlépe vysvětlit a ukázat, že když změní svůj přístup a chování, přinese to vašemu vztahu více lásky, pohody a radosti?

.....

4 FÁZE V PROCESU ZMĚN

MYŠLENKOVÁ MAPA CESTOU TRANSFORMACE + PRACOVNÍ LISTY K WEBINÁŘI SÍLY MYSLI

3. POSUN Z TEMNÉHO ÚDOLÍ: SEBEREFLEXE A KOMUNIKACE (SAMA SE SEBOU I S DRUHÝM)

Jak mu ukázat tu pohodu, která mezi vámi může být, když tohle zvládnete ?

.....

Co ti brání začít se změnou, ukázat mu, jak skvělé by to mohlo být a jak moc tě trápí, že to tak není? Jaký strach máš? Z čeho?

.....

Na co si dát pozor a jak úspěšně projít touto fází si řekneme opět na webináři.

Na webináři si řekneme i to, jak poznáš, že jsi správně vyhodnotila, k čemu tě změna vede.

4 FÁZE V PROCESU ZMĚN

MYŠLENKOVÁ MAPA CESTOU TRANSFORMACE + PRACOVNÍ LISTY K WEBINÁŘI SÍLY MYSLI

4. POLE NEKONEČNÝCH MOŽNOSTÍ A ŘEŠENÍ

- MYSLET ANO

Jakmile najdu to, co bych mohla změnit uvnitř sebe, přijde obvykle i řešení a způsob jak.

Už vím jak?

.....

- MYSLET ANO

Jak nejlépe otevřu problém, pokud jsme ho ještě neotevřeli, či se připravím na situaci, která si žádá změnu a transformuji to, když už ke mě přišlo to, co mám změnit?

.....

4 FÁZE V PROCESU ZMĚN

MYŠLENKOVÁ MAPA CESTOU TRANSFORMACE + PRACOVNÍ LISTY K WEBINÁŘI SÍLY MYSLI

4. POLE NEKONEČNÝCH MOŽNOSTÍ A ŘEŠENÍ

- MYSLET NE

Mé zkušenosti, domněnky a očekávání
Zkušenosti s druhými a naše neochota uvěřit,
že by se mohli změnit, tedy naše domněnky,
uzavírá pole nekonečných možností.

Čím více ty budeš schopna měnit své vnitřní
procesy a posouvat se, tím více to “dovolíš” u
druhého a připustíš tuto možnost, že toho
může být schopen.

Praktický příklad z oblasti partnerských vztahů
si řekneme na webináři, včetně toho, co vám
pomůže (ne)myslet.

4 FÁZE V PROCESU ZMĚN

MYŠLENKOVÁ MAPA CESTOU TRANSFORMACE + PRACOVNÍ LISTY K WEBINÁŘI SÍLY MYSLI

Na webináři si posvítíme na 3 vaše síly, které vám blokují posun a především vám berou energii a sílu a posílíme 3 síly, které vám pomohou projít obdobím změn či jiných náročných situací.

Dotkneme se také té nejdestruktivnější síly, a to strachu, ale protože si práce se strachem žádá více času, prostoru, mám pro vás nabídku, kterou vám představím na webináři.

Těším se na vás na webináři
Lucie Berkana