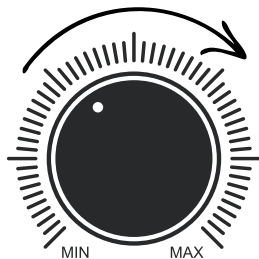




1. Použijvej vnitřní zesilovač



1. Ted' a tady ztlum/vypni neužitečné emoce a myšlenky.

2. Ted' a tady zapni/zesil žádoucí myšlenky a pocity.

Užitečné otázky/prohlášení

- ~ Jakou myšlenku tady a ted' vypínám - dávám STOP/OFF?
- ~ Jakou emoci tady a ted' ztlumím/ztiším?
- ~ Tvořím svůj život a moje myšlení a emoce mě podporují
- ~ Má mysl a emoce jsou mými pomocníky a já je řídím podle svých potřeb

2. Osvoj si mindset: "Stále se vyvíjím a rostu, to co umím, není pevně dané!"

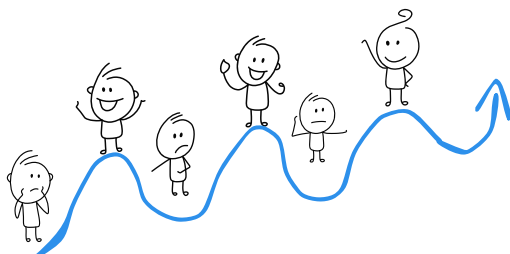
Užitečné otázky/prohlášení

- ~ Co jsem nevěděl včera, dnes už vím. Co dnes nevím, naučím se zítra.
- ~ Můj růst se děje ve správný čas, propouštím výčitky, že ted' a tady nejsem dokonalý.
- ~ Celý můj život je důkazem, že stále rostu a posouvám se.



Připomínej si, že jsi kdysi neuměl/a ani chodit, ani psát, ani přejít přes silnici. Všechno potřebné ses v životě naučil/a. Tak to dělej i nadále a nezasekávej se emočně na tom, že něco nevíš a neumíš.

3. Pamatuj si, že chybovat se smí, ba dokonce musí!



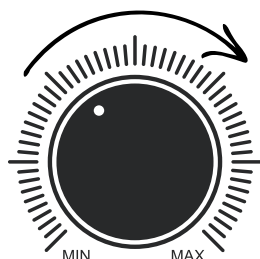
Jsi nedokonalý, živý organismus a díky chybám se učíš => měj se svým chybováním soucit. Utěš se, povzbud' se a jdi dál.

Užitečné otázky/prohlášení

- ~ Můžu dělat chyby a zodpovídat se za ně jen sám sobě.
- ~ Díky chybám zjišťuji, kde mám nedostatky a je třeba získat víc informací, naučit se něco nového.
- ~ Díky, chyby, že mi ukazujete, kudy ANO a kudy NE!



1. Vnitřní zesilovač



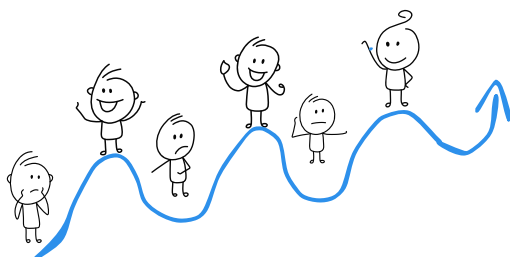
Užitečné otázky/prohlášení

2. "Stále se vyvíjím a rostu, to co umím, není pevně dané!"

Užitečné otázky/prohlášení



3. Chybovat se smí, ba dokonce musí!



Užitečné otázky/prohlášení