

## 3 kroky pro LÁSKYPLNÝ RESTART

### 2.KROK

POUŠTÍME ze života **limitující přesvědčení** o nás samých, o našem životě, naší budoucnosti, našich schopnostech, naší možnosti uspět ... atd.

- 1) Která **přesvědčení** sis o sobě našla/našel? A jakým začneš?
- 2) **Kde všude ho v životě poznávám? V jakých vztazích, situacích si ho jsi vědom/a?** Kde si ho všímám? Jaké emoce se k němu pojí? Co mi to v životě způsobuje? Jaké životní zkušenosti mi to přináší? K jakému chování, myšlenkám o mně mě to přivádí? Jaké příběhy v mé hlavě to podněcuje? Chci si ho nechat? Ne? Tak co pro to udělám?
- 3) **V jakých situacích a vztazích je naopak neaktivní?**( např. schopnost říct NE neumím v pracovních vztazích, ale nejde mi to u přátel) Je se cítím? Jak se umím chovat a jednat, když je neaktivní, když není ten limitující vzorec přítomen? Jaký ze sebe tím pádem mám pocit?
- 4) **Když si porovná body 2) a 3) ... co je spouštěč?** Co aktivuje můj limitující vzorec? Najdu společného jmenovatele? Najdu situaci, kdy už jsem to zažila?
- 5) **4 rádo by podobné otázky:-)**
  - Jaký život žiju(pocity, myšlenky, chování, vztahy, práce...), když tenhle limitující vzorec ztratí v mém životě svůj vliv?
  - Jaký život žiju(pocity, myšlenky, chování, vztahy, práce...), když tenhle limitující vzorec dál má v mém životě svůj vliv?
  - Jaký život nežiju(pocity, myšlenky, chování, vztahy, práce...), když tenhle limitující vzorec ztratí v mém životě svůj vliv?
  - Jaký život nežiju(pocity, myšlenky, chování, vztahy, práce...), když tenhle limitující vzorec neztratí v mém životě svůj vliv?

### **Sumář tipů, jak pouštět v praxi naše limitující přesvědčení - jsou popsána v záznamu**

- být ve střehu .-)) a uvědomovat si je a začít dělat věci jinak, než jsme byli zvyklí pod jeho vlivem
- dovolit si proběhnout, procítit naše emoce - pláč, vztek, smutek, lítost, pocit křivdy, ...
- použij nějaký rituál
- napiš osobě, které se Tvůj vzorec týká dopis .. a pak ho bezpečně zlikviduj, ale vypiš se tam ze všeho, co ze sebe potřebuješ dostat ven a v reálu si to nedovolíš
- volné psaní
- personifikace