# Minutová cvičení

# *„ Člověk je jediný živočich, který má schopnost zvoit si, jak bude myslet. Umí být proaktivní.“*

* řiďte svou mysl, jako když řídíte auto, jezděte dopředu, zpátečku zařaďte jen občas
* začněte každé ráno pozitivně, vzpomeňte si, na co se těšíte
* trénujte schopnost vidět věci různými způsoby
* 1 minutu věnujte přemýšlení o maličkosti, která by vám udělala radost
* 1 minutu sepřestaňte zabývat tím, co mohlo být nebo co se mohlo stát, vyčistěte se od lítosti z minulosti a strachu z budoucnosti
* bojujte s obavami - napište hned to nejhorší co se vám v té chvíli může stát
 - smiřte se s tím, přijměte to
 - vypracujte způsoby, jejichž pomocí můžete to nejhorší
 zlepšit
* nespravedlivá poznámka - zavřete oči, zapamatujte si slova, jak byla vyslovena, v duchu si je přehrávejte stále tišeji . . .
* poznámka na papíru -
zmenšujte . . . na poštovní známku . . . odešlete
* zbavte se svých potíží -
vyndávejte je postupně ze své mysli, představte si, že je píšete na papír, odhazujete na hromadu . . . . . . přiložte zápalku
* vzpomeňte si na příjemný zážitek, přibližte si ho, zesilte . . .
* zacvičte si
* naučte se provádět jednominutovou relaxaci (např. dýcháním)
* udělejte někomu radost
* rozhodněte se, že už nikdy nepromarníte ani minutu přemýšlením o lidech, které nemáte rádi
* neočekávejte od nikoho vděčnost
* nedovolte nikomu, aby ve vás vyvolával pocit podřadnosti
* nestarejte se o to, co si o vás myslí ostatní ( jsou stejně zaneprázdněni sami sebou )

**BĚHEM JEDNÉ MINUTY MŮŽETE PŘEŘADIT**

**ZE SKLOUZÁVÁNÍ DO ZPÁTEČKY NA JÍZDU DOPŘEDU**