

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 se přestaňte 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, přiblížte 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
- ➔ nedovoďte 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**