

21denní program

Cítíte se ztraceni v životě?



Je čas to změnit!

Každých 21 dní se obnovují všechny buňky ve fyzickém těle. 21denní proces práce na sobě přináší vždy výsledky.

Vytiskněte si materiály a každý den si zapisujte své poznatky.

VDĚČNOST

Dělejte si seznam toho, za co jste vděční – každý den, po dobu 21 dnů. Pomůže Vám to otevřít srdce i oči a naučíte se vnímat dobro kolem Vás. Naučí Vás to ale i lépe přijímat věci a skutečnosti, které se nedějí tak, jak byste zrovna v ten moment chtěli.

OBJEVUJTE KRÁSU

Podívejte se na krásu všude kolem Vás. Všude kolem Vás se dá objevit něco, co pohladí Vaše srdce. Musíte se tomu jen umět otevřít. Udělejte si opět každý den krátkou poznámku, co tento den pohladilo Vaše srdce, nebo co krásného jste viděli.

KONEJTE DOBRO

Udělejte si seznam, čím jste někoho kolem Vás udělali šťastným. Může se jednat i o nějakou dobrou věc. Nemusí to být nic velkého, co Vám zabere spoustu času, můžete například jen něčím potěšit osamělou ženu na zastávce, sebrat odpad na ulici nebo i jen někomu vykouzlit úsměv na tváři. Buďte kreativní :)

ZNÁTE SVÉ SILNÉ STRÁNKY?

OTÁZKA PRO KAŽDÝ DEN

UVĚDOMOVÁNÍ SI SVÝCH MYŠLENEK A PRÁCE S NIMI

VYDEJTE SE NA PROCHÁZKU

JSEM VDĚČNÝ/Á ZA ...

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

**CO PRO MĚ DNES BYLO TÍM NEJKRÁSNĚJŠÍM,
ČEHO JSEM DOSÁHL/A?**

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

**DNES JSEM UDĚLAL/A ...
PRO NĚKOHO NEBO PRO NAŠI PLANETU...**

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

OTÁZKY A ODPOVĚDI

1	Nechávám ostatní, aby se ke mně chovali správně? Zamyslete se nad opovědí a napište také, co byste měli dělat pro to, aby se situace změnila tak, jak si přejete.	
2	Jaká je pro Vás ta nejhorší situace, kterou právě řešíte? Proč se Vám tato situace děje? Co si myslíte, že se z ní máte naučit?	
3	Co Vás nyní nejvíce zatěžuje a bere energii? Co by vám pomohlo, abyste získali více energie z této situace vystoupit? Co byste mohli dělat pro to, abyste situaci mohli začít měnit právě teď?	
4	Co jste kdy chtěli vyzkoušet a nikdy jste na to neměli dost odvahy?	
5	Blokuje někdo z Vašich přátel nebo blízkých Vaši energii? Proč se to děje? Co si myslíte, že byste pro to mohli dělat? Nezapomínejte, že se nikdy nikomu nemusíte obhajovat ze svých činů a rozhodnutí.	
6	V jaké oblasti svého života pociťujete hojnost?	
7	Co byste dělali, kdybyste věděli, že Vám projde všechno a nemuseli jste řešit žádná omezení?	
8	Co děláte tady na Zemi? Jaký je smysl Vašeho života a Vaše životní poslání?	
9	Napadlo vás někdy, že existuje něco vyššího, než je Vám prezentováno společností? Co a proč? V jaké situaci Vás to napadlo?	

10	Dokážete si připustit myšlenku, že není nic, co musíte dělat? Jak by vypadal váš život, kdybyste nemuseli dělat nic, co Vám někdo řekne, ale tvořili byste si ho sami?	
11	Podívejte se zpětně na dnešní den a přehrajte si před očima to, co jste dělali. Jakou to mělo souvislost s Vaším životním posláním? Pokud žádnou - co byste chtěli dělat místo toho, co jste dělali právě dnes?	
12	Jak na vás působí koncept, že je něco dobré a něco špatné? Co je pro vás dobré a špatné? A jak by se na váš názor dívalo vaše nejbližší okolí? Zamyslete se.	
13	Zamyslete se nad otázkou: „Jak se podle mých názorů dotýkám životů jiných osob?“ Buďte k sobě naprosto upřímní.	
14	Co pro Vás znamená: „jít s proudem“? Konáte tak? Jak ve svém životě přijímáte situace? Cítíte se dobře, když k situacím přistupujete tak, jak k nim přistupujete? Chtěli byste na svém přístupu něco změnit a proč? Proč Vám tato změna připadá důležitá? Co by Vám mohla přinést?	
15	Je ve Vašem životě někdo, ke komu nejste upřímní? Napište si Vaše upřímné pocity k dané osobě. Svobodně se vyjádřete. Myslíte, že toho dotyčného ochráníte, když mu něco zatajíte? Proč?	
16	Jak na Vás působí koncept, že vlastně NIC neexistuje, že je všechno iluze? Že neexistuje ani narození, ani smrt a celý život je pouhou hrou a zkouškou, abychom našli to, kdo doopravdy jsme?	

17	Věříte na osud, že jsou věci vytesané do kamene? Nebo dokážete přijmout skutečnost, že pouze vy jste tvůrci svého života? Jak na Vás tato myšlenka působí?	
18	Co pro Vás znamená naprostá spokojenost? Co byste mohli udělat proto, abyste byli doopravdy spokojeni?	
19	Napište vše, co vám přináší radost a všechny aktivity, které děláte, kdy Vás doopravdy hřeje u srdce...	
20	Co je Vaším největším snem? Po čem doopravdy toužíte? Co vám brání ke splnění tohoto snu?	
21	Dnes pouze přijměte skutečnost, že vše se děje TADY A TEĎ a i Vy jste ztělesněním Boha. Nikdy tu nejste sami! Milujte život takový, jaký je. Vše po čem toužíte se začne objevovat tak, jak si ani nedokážete představit! Souhlasíte?	

UVĚDOMOVÁNÍ SI SVÝCH MYŠLENEK

Zapamatujte si, že pokaždé, když Vás napadne jakákoliv negativní/destruktivní myšlenka –
uvědomte si jí, vraťte se k ní.

Když Vám bude něco našeptávat, že nejste dost dobří, že si nezasloužíte hodného partnera, kdo by Vás mohl milovat, že Vaše vědomosti a znalosti nestačí na to, abyste získali lepší práci, nebo že jste pořád nemocní a bez energie....

Vraťte se k této myšlence a **přeformulujte ji na tu pozitivní!**

Provozujte tohle kdykoliv během dne, kdy Vás něco takového napadne.

Stane se to postupně Vaším zvykem.

Negativní myšlenku vyžeňte se slovy:

„Jdi pryč, to není pravda, tohle slyšet nepotřebuji“
a přeformulujte ji na jakoukoliv pozitivní.

MYŠLENKY TVOŘÍ BUDOUCOST

a je velice důležité s nimi umět pracovat.

VYDEJTE SE NA PROCHÁZKU

Udělejte si během těchto 21 dní čas na procházku a vydejte se na nějaké příjemné místo. Sledujte po cestě pouze své okolí, nevěnujte se ničemu jinému než pouhému procházení se. Vnímejte vše, co se kolem Vás děje a co kolem sebe vidíte.

Udělejte si po procházce čas a napište:

Co jste na procházce viděli?

Co vás zaujalo v okolí?

Dělo se něco, co jste nikdy dříve nevnímali?

Jak jste se cítili, když jste si udělali čas pouze pro sebe?

Napadlo Vás něco během procházky, co byste mohli dělat ve svém životě, co by Vám přinášelo radost?

**ČAS, KTERÝ VĚNUJEME SOBĚ, VĚNUJEME I OSTATNÍM,
PROTOŽE KDYŽ DOKÁŽEME CHÁPAT SAMI SEBE,
DOKÁŽEME CHÁPAT I OSTATNÍ. A TO JE PODSTATOU.**

PO 21 DNECH...

TENTO LIST POUŽIJTE AŽ PO ABSOLVOVÁNÍ 21 DENNÍHO PROGRAMU

Pročtěte si zpětně všechny své zápisky a odpovězte na otázky:

JAK SE CÍTÍTE?

**CO SE VE VAŠEM ŽIVOTĚ ZMĚNILO? POPIŠTE SVÉ POCITY
DOSTATEČNĚ, ABYSTE BYLI SCHOPNI SI VŠE UVĚDOMIT.**