

Technika 88

Postup je jednoduchý. Hneď ako začneš merať čas 88 sekúnd, **zavri si oči, daj si dlane na srdce a začni nahlas vyjadrovať a vymenovávať, za čo všetko si v Tvojom živote vďačná.** Môžu to byť „jednoduché“ veci typu:

„Som vďačná, že mám strechu nad hlavou. Ďakujem za to, že mám dve ruky a desať prstov, s ktorými môžem pracovať alebo sa vďaka nim sama najesť. Cítim vďačnosť za to, že moje srdce bije samé. Ďakujem za dostatok kyslíka aj za to, že môžem sama dýchať bez toho, aby som musela byť napojená na nejakom prístroji. Ďakujem, že môžem žiť v tento deň...”



Keď časovač alebo budík zazvoní, môžeš skončiť a otvoriť oči. Dôležité je, aby si naozaj precítovala vďačnosť pri vymenovávaní vecí alebo ľudí, za ktorých si v Tvojom živote vďačná. Nie je to súťaž o to, aby si toho za 88 sekúnd vymenovala čo najviac.

Princíp je v tom, aby si dostatočne dlho pocítovala vďačnosť a naplno precítila jednotlivé dary a hojnosť, ktorú už teraz v živote máš. Uvidíš, že po uplynutí 88 sekúnd sa budeš cítiť lepšie.

P.S.: Ak máš pocit, že už dlho len dávaš a nemáš čas na seba, mám tu pre Teba ešte niečo:



Čo by si povedala na to, keby sa niekto pre zmenu

postaral o Teba aspoň na 15 minút?

Bolo by to 15 minút, počas ktorých:

- sa zastavíš;
- stíšiš myseľ;
- uvoľníš napätie;
- a spojíš sa opäť sama so sebou.

Výsledkom je silný pocit úľavy, spokojnosti a naplnenia a **Ty sa začneš cítiť oveľa lepšie** už za tento krátky čas.

Presne na toto slúži jeden z mojich najsilnejších nástrojov - meditácia s názvom

Transformačný výlet

- je to vedená meditácia formou audio nahrávky, ktorú si môžeš pustiť kedykoľvek a kdekoľvek.

Odlož, čo Ťa ťaží a dovoľ si chvíľu pre seba, venuj si tento láskavý čas. Otvoríš sa tak aj svojmu najvyššiemu potenciálu a povinnosti sa Ti budú plniť ľahšie. Viac sa dozvieš TU: [↙ ↘ ↙](#)

Chcem chvíľu pre seba