Miroslava Skultéty
Transformačná sprievodkyňa

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 **preciťovala** 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 pociťovala vďačnosť a naplno precítila jednotlivé dary a hojnosť, ktorú už teraz v živote máš. Uvidíš, že po uplynutí 88 sekúnd sa budeš cítiť **príjemnešie**.

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 konečne **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 rekordne krátky čas.

Presne na toto slúži jedna z mojich **najsilnejších** vedených nahrávok s názvom:

“Skutočná vnútorná spokojnosť”

Je to vedené mentálne cvičenie formou audio nahrávky, ktoré si pustíš na svojom zariadení a počúvaš so zavretými očami.

Odlož, čo Ťa ťaží a dovoľ si chvíľu iba pre seba. Venuj si tento láskavý čas. Po nahrávke sa budeš cítiť ako znovuzrodená a s väčšou spokojnosťou, ktorá sa stane Tvojou novou posilňujúcou súčasťou.

K skutočnej spokojnosti >>

www.miroslavaskultety.sk