

✓ Výzva – 5 minut denně s journalingem

Týden pro zdravější vnitřní dialog

 Tvoje myšlenky mají sílu.

A když jim začneš věnovat pozornost, zjistíš, že některé z nich nejsou tvoje pravda – ale jen starý program.

Tahle výzva ti pomůže začít je vědomě měnit.

◆ Cíl:

Každý den si vyhradit 5 minut na krátké psaní.

Nejde o slohovku, ale o to zastavit se a podívat se do své mysli vědomě.

Jak na to:

Ve stejnou dobu každý den (např. večer před spaním) si napiš odpovědi na těchto 5 otázek:

1. Jaká myšlenka mě dnes nejvíc omezila?
2. Jak bych ji mohl přepsat, aby mi víc sloužila?
3. Co mi dnes šlo? Za co jsem vděčný?
4. Jak jsem na sebe mluvil během dne? Všímal jsem si toho?
5. Jak bych se chtěl cítit zítra?


 Piš rukou. Klidně jen pár vět nebo bodů. Důležité je být pravdivý a konkrétní.

Příklad (není nutné kopírovat, ale může tě inspirovat):

1. „Zase jsem nic nedotáhl.“
 2. „Dnes jsem udělal maximum, co jsem mohl. Zítra mám novou šanci.“
 3. „Podařilo se mi říct ne, když jsem to potřeboval.“
 4. „Dnes jsem se několikrát shodil. Ale už si toho začínám všímat.“
 5. „Zítra chci jednat klidněji a víc si věřit.“
-

Reflexe na konci týdne:

- Jaký typ myšlenek se u mě opakuje nejčastěji?
 - Co mě překvapilo?
 - Který přepis mi nejvíc pomohl?
 - Jak se změnil můj pohled na sebe během týdne?
-

 Journaling není o dokonalosti.

Je to jednoduchý trénink mysli, který ti může změnit život.

Každá odpověď, kterou si napíšeš, tě posouvá blíž k většímu klidu, síle a sebedůvěře.

Ale klíč je v pravidelnosti. Dělej to každý den a výsledky na sebe nenechají dlouho čekat.