

PĚTMINUTOVKY - MANUÁL

ČEKAJÍ VÁS ČTYŘI OKRUHY ÚKOLŮ VE 21 DNECH

V prvním okruhu se zaměříme na prosté zpřítomnění se. Většinu dne automaticky prosvištíme a vůbec si u toho neuvědomujeme, že JSME. Něco cítíme, necháme se tím ovlivňovat, ale nemáme nad sebou žádnou moc. Protože jsme odpojení. V prvním týdnu se proto zaměříme na to, abyste si uvědomovali, že jste a jak se cítíte.

V druhém okruhu úkolů budete vykračovat ze své komfortní zóny. To je jednak nutné k tomu, abyste se mohli posouvat. Za druhé budete mít větší materiál ke zkoumání sebe sama a uvědomění. Osaháte si svoje hranice.

Ve třetím okruhu budete zkoumat své programy. Ty nejškodlivější, které nejvíc brání člověku v tom, aby ŽIL.

Ve čtvrtém okruhu vás čekají radostné úkoly, díky kterým se můžete i kdykoliv později ladit do klidu, radosti, nebo vděčnosti.

Úkoly vám nezaberou žádný čas navíc. Bude je dělat v průběhu dne, nemusíte se jim nijak přizpůsobovat.

Úkolů je 21, protože mozek potřebuje minimálně 21 opakování, aby si vytvořil nový návyk a začal něco považovat za rutinu. Nám jde o vytvoření návyku – uvědomovat si sebe sama, být se sebou ve spojení – žít vědomě.

7