

7 PILIEROV TVOJHO NOVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

VI. PILIER

NASTAV SVOJU MYSEĽ NA ÚSPECH

Jediná vec, ktorú máme v živote v skutočnosti pod kontrolou sú naše myšlienky. Ak prevezmeme kontrolu nad svojimi myšlienkami, prevezmeme kontrolu nad svojím životom.

Ak ich vedome nasmerujeme na úspech a uveríme vo svoje schopnosti, že všetko, po čom túžime aj dokážeme, neexistuje dôvod, prečo by sa nám to nemohlo podariť. **Je to práve sila nášho myslenia, ktorá dokáže zmeniť všetko.**

Základným predpokladom každej pozitívnej zmeny je preto správne nastavená myseľ a teda predovšetkým vnútorný dialóg, ktorý v danom kontexte vedieme sami so sebou.

Dobrá správa je, že „mindset úspechu“ si dokážeš natréňovať a svoju myseľ nasmerovať tak, že začne do tvojho života priťahovať presne to, po čom túžiš - šťastie, prosperitu, lásku, bohatstvo...

Existuje na to množstvo postupov a techník. A jednu veľmi jednoduchú a účinnú si mohol zažiť práve počas môjho 6. videa. Ide o tzv. afirmácie (mantry) - pozitívne výroky sformulované tak, aby dokázali pozitívne ovplyvniť tvoje myšlienky a samotnú pozornosť.

Afirmácie sú ako semienka, ktoré zasadíme do mysle. Ak ich budeme pravidelne zalievať opakovaním a vierou, vyrastú z nich pevné presvedčenia, ktoré nás dovedú k úspechu.

Ako fungujú afirmácie?

- 1. Posilňujú sebavedomie** – Keď si opakovane hovoríme pozitívne tvrdenia, postupne si budujeme silnejšiu vieru v seba a svoje schopnosti.
- 2. Pomáhajú zmeniť negatívne presvedčenia** – Ak sme v minulosti uverili, že nie sme dosť dobrí alebo úspech je pre nás nedosiahnuteľný, afirmácie môžu tieto limitujúce myšlienky preprogramovať.
- 3. Udržiavajú nás v pozitívnom naladení** – Pozitívne myslenie priťahuje pozitívne výsledky. Keď sa sústredíme na úspech a možnosti namiesto prekážok, ľahšie nachádzame riešenia.
- 4. Zvyšujú motiváciu a odhodlanie** – Pravidelné opakovanie afirmácií nám pripomína naše ciele a udržuje nás na správnej ceste.
- 5. Formujú realitu cez podvedomie** – Náš mozog nepozná rozdiel medzi skutočnosťou a tým, čo si opakovane predstavujeme. Keď si afirmácie často opakujeme, naše podvedomie ich začne považovať za skutočnosť a bude nám pomáhať konať v súlade s nimi.

Vytvor si vlastnú afirmáciu/mantru/vetu, na ktorej vytrénuješ svoju myseľ presne na to, po čom túžiš.

Napríklad, ak chceš mať viac peňazí, tvoja veta by mohla znieť: „Som vďačný/á za to, že do môjho života neustále prichádzajú peniaze a príležitosti.”

Ak túžiš po podporujúcom prostredí, môžeš si napísať: „Som šťastný/á, že som obklopený/á skvelými ľuďmi, ktorí ma milujú a podporujú.”

Ak sa chceš cítiť fit, hovor si: „Milujem svoje telo a ďakujem za to, že každým jedným nádychom je zdravšie, vitálnejšie a plné energie.”

Túto vetu aj s ďalšími afirmáciami z Diára Úspechu R.A.D. si denne nahlas čítaj niekoľkokrát po sebe. Sleduj ako sa každým dňom mení tvoja realita.

Vizualizuj a plánuj

Len samotné afirmácie na dosiahnutie tvojho cieľa nebudú stačiť. Mindset úspechu posilňuje vizualizácia, plánovanie a samotná akcia. Vízia a plán je ako mapa, ktorá nám ukazuje smer – bez nej by sme len blúdili bez jasného cieľa. Pomáha nám sústrediť sa na to, čo je pre nás dôležité a motivuje nás pokračovať, aj keď čelíme prekážkam.

Vytvor si plán a víziu tvojho dňa alebo týždňa pomocou nasledujúcich otázok:

Ako sa chcem dnes/zajtra cítiť (nálada, energia, efektivita)?

Čo budem k tomu potrebovať? Čo musím spraviť, aby sa mi to podarilo?

Čo dnes spravím pre naplnenie svojho cieľa? Kedy?
