

# Power věty

Časová náročnost: 30 minut denně

## Shrnutí



### Co mám udělat?

- Do závěrečného setkání si každý den (před usnutím a ráno během probouzení) řekni 12 “power vět”.



### Proč bych to měl/a udělat?

- Pravidelné zvědomování pozitivních životních principů má za následek jejich posilování v našem životě jak na vědomé, tak nevědomé úrovni.
- Pomáhají nám přerámovat/změnit náš zažitý kriticky/destruktivní obraz, neboli přesvědčení o nás samotných či našem okolí, na přijetí sebe i okolí, uvědomění si své hodnoty, jedinečnosti a smyslu našeho života.

## Kdy mám splněno? (kritéria pro vyhodnocení)



- Po dobu 21 dní sis každý den (ráno a večer) vyhradil/a 2 x 15 minut a řekl/a sis 12 power vět.

## Instrukce



- Začni tím, že provedeš Quest Dýchání.
- Následně si pomalu a v klidu řekni 12 níže uvedených power vět.
- Setrvej u každé věty a popřemýšlej nad jejím významem.
- 12 power vět:
  1. Jsem, kdo jsem, z určitého důvodu.
  2. Vše plyne bez tlaku, bez lpění, bez odporu.
  3. Ve své podstatě jsem nezničitelný/á.
  4. Minulost a budoucnost jsou iluze. Existuje jen přítomný okamžik.
  5. Všechno se děje v ten správný okamžik. O nic nepřijdu.
  6. Můj život je jen můj, nikdo jej za mě žít nemůže.
  7. Mám bezpodmínečnou podporu.
  8. Jsem obrazem přírody.
  9. Vždy mám přesně to, co potřebuji.
  10. Dávám a přijímám radost, lásku a soucit.
  11. Můj život je harmonická symfonie.
  12. Mám možnost volby.