

7 PILIEROV TVOJHO NOVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

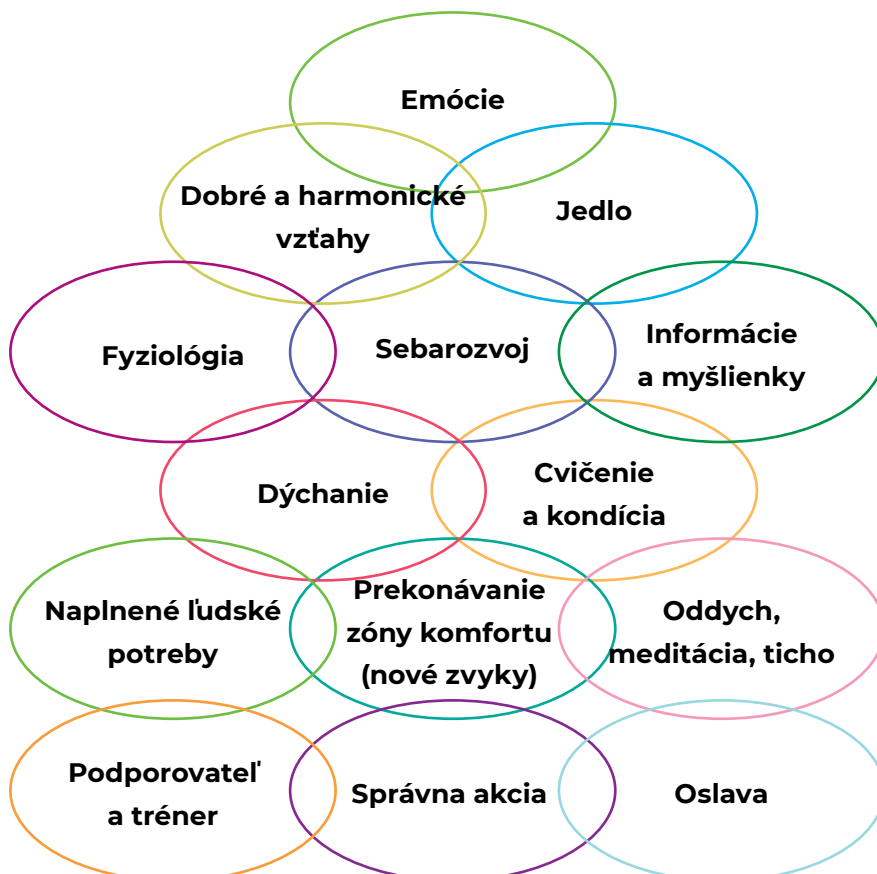
III. PILIER ZDROJE

Na akýkoľvek cieľ, ktorý sa rozhodneš zrealizovať, budeš potrebovať zdroje.

- duchovné
- finančné
- psychické
- fyzické
- emocionálne
- -----

4 hlavné zdroje (sily) trvalej premeny:

- I. Psychológia (informácie, vnútorný dialóg, emócie, prežívanie, fyziológia...)
- II. Jedlo
- III. Pohyb (aeróbny, anaeróbny)
- IV. Vzťahy (k sebe, k iným)



REŠTART

INFORMÁCIE

Informácie: Zastaviť tok informácií v dnešnej „dobe informácií a najmodernejších technológií“ do našej hlavy, môže byť dosť náročné. To, čo však môžete ovplyvniť je, aký druh informácií budete prijímať.

Vyhľadávaj informácie, ktoré sú pozitívne a posunú ťa ďalej na ceste k dosiahnutiu tvojho cieľa.

POZOR: Informácia nie je skutočná sila. Informácia je len potenciálna sila, ktorú dokáže premeniť v skutočnú silu iba ČIN, AKCIA.

Myšlienky: Vznikajú najmä z informácií, ktorými živíme našu hlavu. Vznikajú a rozširujú sa z otázok, ktoré si kladieme. Denne ich je približne 65.000. Z toho je 95 % zo včerajšieho dňa. Výhodou je, že v jednom okamihu dokážeme venovať pozornosť len jednej myšlienke. To, čo dáva skutočnú silu našim myšlienkam, je **POZORNOSŤ a FOKUS**

Ak chceš zmeniť život, pýtaj sa lepšie otázky.

Čo nám robí naša myseľ? Stále hľadá _____, prečo niečo neurobiť.

CVIČENIE

Aký typ/druh informácií najčastejšie vyhľadávaš a počas dňa prijímaš?

.....

.....

.....

.....

.....

Napíš myšlienky, ktoré ti najčastejšie idú počas dňa hlavou.

.....

.....

.....

.....

.....

/spôsoby/