

# 7 PILIEROV TVOJHO NOVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

## V. PILIER SPRÁVNY SLOVNÍK

Všetky slová, ktoré používame, ovplyvňujú spôsob nášho myslenia, a ten riadi naše .....

a ..... . Najviac to platí pri komunikácii samého so sebou.

Pocity, ktoré prežívame ..... zmeniť zmenou .....

### **Mozog je najvýkonnejší počítač na svete.**

Hovor to, čo chceš, nie to, čo nechceš.

„Nie som chorý/á, nie som chorý/á, nie som chorý/á.”

Vieš, čo to znamená pre mozog?

„Som chorý/á, som chorý/á, som chorý/á.”

Namiesto „nemám strach“ použi vyjadrenie:

„Cítim sa skvelo. Som pripravený/á pustiť sa do niečoho nového“.

Alebo tvoja verzia:

.....  
.....  
.....

*/pocity, správanie, dokážeme, slovníka/*

Ako slovo úspech, tak ani slovo problém samé o sebe nič ..... . To my im dávame

význam a skutočnú ..... Nezameriavaj svoju pozornosť na problém.

Zameriavaj ju na .....

*/neznamená, silu, riešenie/*

Nájdí niekoľko slov, ktoré bežne používaš k popisu životných situácií, po ktorých sa cítiš zle, odoberajú ti silu, alebo vytvárajú negatívne emócie. Potom vedľa nich daj slová, ktoré danú emóciu zjemnia.

 **Staré slovo – negatívna emócia**


**Nové slovo – pozitívna emócia** 

|          |   |             |
|----------|---|-------------|
| Starosť  |   | Skúsenosť   |
| Strašný  |   | Iný         |
| Sklamaný |   | Prekvapený  |
| Problém  |   | Príležitosť |
| Škaredý  |   | Rozdielny   |
| Tučný    |   | Veľký       |
| .....    |  | .....       |
| .....    |   | .....       |
| .....    |   | .....       |
| .....    |   | .....       |
| .....    |   | .....       |
| .....    |   | .....       |

Negatívne emócie brzdia prúdenie tvojej energie. Sú slová, ktoré rozpumpujú tvoje pocity. Dajú tvojmu životu nový rozmer nabitý silou a energiou. Zameň staré „slabé“ slová za nové „energizujúce“.

 **Staré slovo – obyčajné**

**Nové slovo – energizujúce** 

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| Dobré      |   | Jedinečné  |
| Pekný      |   | Luxusný    |
| Výborný    |   | Famózný    |
| Rýchly     |   | Ako blesk  |
| Príťažlivý |   | Ako magnet |
| .....      |  | .....      |
| .....      |   | .....      |
| .....      |   | .....      |
| .....      |   | .....      |
| .....      |   | .....      |
| .....      |   | .....      |