

Denní prohlášení

Pracovní sešit podle Michala Gryce

Denní prohlášení

Důvodem, proč nemáme správnou představu sami o sobě, je to, že v minulosti jsme zažili pocity, jako že nejsme dost dobří a že zkrátka nejsme hodni věcí, po kterých toužíme. To co tato „denní prohlášení“ dělají je to, že Vám umožní předurčit Vaší budoucí sebe-úctu a vyvolají ve vás víru v to, že to co chcete, můžete získat. Je to podobné afirmacím, ale mnohem silnější a mnohem efektivnější. Toto jsou jednotlivé kroky, které vám pomohou nastavit Vaše vlastní denní prohlášení.

Krok jedna: Vyjmenujte všechny věci, které potřebujete

Návrhy :

Obstarat nový nábytek

Zaplatit účty po splatnosti

Koupit nové boty

Opraviti auto

Sepište vše, co potřebujete, dolů na tuto stránku.

Potřebuji:

[illegible]

Krok dvě: Vyjmenujte všechny věci, které chcete.

Návrhy :

1 mil. Kč na účtu

Dům za 3 mil. Kč

Mercedes- Benz

Měsíční dovolená na Havaji

Sepište vše, co chcete, dolů na tuto stránku. Pamatujte si : Neomezujte se, napište VŠECHNO, co opravdu chcete.

Chci :

[illegible]

Krok tři: Vyjmenujte osobní kvality, které potřebujete nebo chcete.

Návrhy :

Schopnost soustředit se.

Schopnost dokončit to, co začnu.

Kreativita

Být přátelský k ostatním

Sebevědomí

Sepište všechny osobní kvality, které potřebujete nebo chcete dolů na tuto stránku.

Potřebuji nebo chci:

[illegible]

Krok čtyři : Zformujte seznam na cíle.

Napište všechny tři strany do podoby cílů.

Tady je seznam na sepsání cílů podle Joe Carba.

1. Opravdu to chci?
2. Není můj cíl v rozporu s jiným cílem, který si dávám ?
3. Je nějaký problém v součinnosti s cílem? (mohla by být rodina proti vašim cílům)
4. Je to víc pozitivní než negativní?
5. Je to vyjádřeno do posledního detailu?
6. Je to reálné?
7. Je tento cíl dostatečně velký?
8. Obsahuje to osobní okolnosti nutné k dosažení cíle?
9. Je každý cíl napsán jako by již byl splněn?

Použijte tento seznam jako pomůcku k sepsání vašich cílů. Vaše možné cíle budou vypadat třeba takto.

Hmatatelný cíl: „ Žiji v domě za 3 mil. Kč.“

Nehmatatelný cíl: „ Jsem klidný a vyrovnaný. Sdílím svůj vnitřní klid s štěstí s ostatními.“

Použijte místo na další stránce k sepsání všech vašich cílů. Udělejte si kopii, protože ji budete každý den potřebovat.

[illegible]

Každé ráno :

1. Okamžitě, jakmile vstanete, si přečtete seznam svých cílů, jak jste si ho připravili.

ČTĚTE NAHLAS, pokud to není možné, potom pohybujte rty a čtete potichu.

Toto je DŮLEŽITÉ!!!

2. Jakmile přečtete každý cíl, zastavte se a představte si ve své mysli, že vaše cíle jsou již splněny.

Každý večer:

Než půjdete spát, zopakujte to, co jste dělali ráno.

Toto je vše, co potřebujete dělat, abyste použili denní prohlášení ke změně svého vlastního image.

Jako bonus navíc je to, že všechny cíle, které jste si napsali k denním prohlášením se splní!

Upozornění:

1. Neříkejte nikomu o svých cílech. V okamžiku kdy to začnete ostatním říkat, tak energie, kterou jste nashromáždili, je pryč.
2. Musíte to dělat každý den. Pokud jeden den vynecháte, efektivita dramaticky klesne.