

Foaie de lucru Mindfulness

Data

Asupra a ce îți propui să-ți duci azi conștientizarea?

inimă gând corp respirație mediu înconjurător

Pentru a începe această tehnică, adu în conștientizare:

- ce simți la nivelul stomacului, pieptului și capului când reflectezi la acest subiect
- care sunt emoțiile pe care le poți asocia cu aceste sentimente
- impactul pozitiv sau negativ al oricăror povești în care crezi cu privire la acest subiect
- faptul că mulți alții se simt în mod similar în legătură cu acest subiect
- cum te-ai putea simți cu o conștientizare crescută în legătură cu acest subiect
- când poți aplica o atenție sporită acestui subiect în viața de zi cu zi

SCOP / EFECTE:

Acesta este un exercițiu NLP pentru a-ți construi încrederea.

Mulți oameni au o stimă de sine scăzută. De multe ori acest lucru se manifestă ca lipsă de încredere, chiar și în activități în care ai înalte competențe. Stima de sine scăzută poate duce la rezultate non-optime.

Construind încrederea în sine, putem îmbunătăți rezultatele activităților noastre. Afaceri, muncă, relații de dragoste, prietenii etc., toate pot fi îmbunătățite prin construirea încrederii în sine.

METODĂ:

- Începe prin a fi relaxat și totuși activ. Eliberează-te de concepte și griji. Conectează-te cu corpul, simțurile și momentul prezent.
- Acum închide ochii și imaginează-te stând în fața ta, privind spre tine.
- Pas cu pas, creează un nou *tu* în imaginația ta, care are toate caracteristicile care ți-ar da o încredere incredibilă. Dacă ceea ce vrei este un *tu* cu un corp remodelat, imaginează-ți forma corpului dorit. Dacă îți dorești să vorbești cu ușurință în fața publicului, imaginează-ți asta. Poate fi orice, inclusiv caracteristicile



Foaie de lucru Mindfulness

non-vizuale. Poate dorești o voce puternică, o minte strălucitoare, o carismă puternică..... Imaginează-te cu toate caracteristicile și calitățile care ți-ar oferi super încrederea pe care ți-o dorești.

- Urmărește cum imaginea ta se schimbă în fața minții. Asigură-te că imaginea este mare, luminoasă, îndrăzneță și puternică.
- Imaginează-ți sentimentul de încredere care curge prin venele tale. Simte puterea, controlul și neînfricarea care vine odată cu această încredere.
- Apoi, când ești gata, mergi în spatele acestei imagini și pășește înăuntru. Devino. Simte că experimentezi toate senzațiile de a avea o încredere uimitoare. Observă cum corpul tău se schimbă, poziția ta se schimbă, chiar și privirea se modifică subtil exprimă acest vulcan de încredere în tine.
- Acum imaginează-ți că acest nou *tu* stă în fața unui public numeros de admiratori. Sunt bucuroși că te văd, bat din palme și te admiră pentru tot ce ești.
- Acordă o atenție deosebită locului în care se află sentimentele pozitive pe care le ai în corp. Acest loc este centrul, punctul sursei fizice a încrederii tale. Simte profund conștientizarea corpului tău.
- Continuă să alternezi între vizualizare și sentimentele de încredere în tine atâta timp cât dorești. Acest exercițiu ar trebui să se simtă foarte bine.

