“NEJSEM DOST DOBRÁ”
1. den I Sebejistá máma
www.terezakrcmarova.cz

- Mindset “nejsem dost ...”
- 5 KROKŮ K MINDSETU “JSEM DOST DOBRÁ”
- Jak prakticky na přepis?
  - 1) **Otázky a odpovědi:**
    - **Jak se teď a tady,** když se dívám na nastavení “nejsem dost” **cítím?**
    - **Kde v těle** tento pocit cítím?
    - **Co si myslím** (o sobě, o dětech, partnerovi, penězích, vztazích...)
    - Jak se pak **rozhoduji?**
    - A jak potom **konám?**
    - **Tip: řekni to nahlas!**
  - 2) Vše **napsat** — **Deník** ideální, nebo papíry, poznámkový blok, cokoliv...
  - 3) Rituálně **škrtnout**
  - 4) **Přepsat** na nové kódování
  - 5) Staré nastavení **pustit** — spálit / roztrhat / do vody / zakopat
  - 6) Rituálně se s tímto nastavením **rozloučit**
  - 7) Žít **nově:** — Kódovat v každodennosti a když se mindset ozve, uvědomíme si to a zase se vrátíme zpátky :-) Život je hra! Pokud si myslíme *změna je těžká, bolí, trvá to dlooouho* = je to jen další limitující přesvědčení a i to je možné přepsat
- Mindfulness podpora
- Aromaterapie
- Vedená vizualizace: