3 KORAKI DO VEČ MIRU

Uvod

Ta mini delovni zvezek je tvoj prvi korak nazaj k sebi.

V njem te čaka nežno, a močno popotovanje skozi tri korake metode CATaraxia.

Vzemi si čas. Dihaj in si dovoli začutiti.

1. KORAK ZAVEDAJ SE

Brez zavedanja ni spremembe.

Ta korak te povabi, da pogledaš vase brez sodbe, brez potrebe po popravljanju. Samo z opazovanjem.

3 KORAKI DO VEČ MIRU

Vprašanja za refleksijo:

Kdaj sem nazadnje začutila, da sem popolnoma mirna? Kaj se je takrat dogajalo?

Kaj v mojem vsakdanu najpogosteje povzroča nemir ali napetost?

Kako se moj nemir kaže v telesu? (napetost v ramenih, plitko dihanje, stiskanje v trebuhu …)

Kaj se zgodi, če si dovolim samo biti brez, da karkoli rešujem ali razmišljam?

3 KORAKI DO VEČ MIRU

Vaja Opazuj svoj dih

Dihaj 3 minute. Samo opazuj vdih in izdih.

Če pride misel, jo le pozdravi: “Vidim te.”

Nato se vrni k dihu.

Ko zaključiš, si zapiši odgovor na vprašanje:

Kako se počutim zdaj, ko sem si vzela trenutek zase?

3 KORAKI DO VEČ MIRU

2. KORAK PREOKVIRI MISEL

Tvoja misel ni nikoli dejstvo, je le izbira.

Vsaka misel ustvari čustvo.

Z zavedanjem lahko spremeniš tok svojih občutkov.

Vprašanja za refleksijo:

Katera misel me ta teden najpogosteje spremlja?

Kako se ob njej počutim?

Kakšen vpliv ima ta misel na moje telo, na mojo energijo?

3 KORAKI DO VEČ MIRU

Mini NLP vaja Preokvirjanje v vprašanje

Pomisli na misel, ki te obremenjuje npr. “Nikoli nimam časa zase.”

Zdaj jo preoblikuj v vprašanje, ki odpira možnost:

“Kako si lahko vsak dan ustvarim vsaj nekaj minut zase?«

Zapiši svoj novi stavek/vprašanje:

Kako se počutiš, ko to prebereš na glas?

3 KORAKI DO VEČ MIRU

3. KORAK UMIRI SE

Umirjenost ni odsotnost misli, temveč prisotnost srca.

V tem koraku se samo sprosti. Spusti. Dovoli telesu, da te podpre.

Vodena meditacija

→ poslušaj MISLI SO KOT OBLAKI, zapri oči in se osredotoči na dih.

Po meditaciji odgovori:

Kateri občutek se je pojavil v telesu?

Katera misel se je umaknila in katera ostaja?

ZAKLJUČEK

Danes sem naredila prvi korak do svojega miru.

Moj opomnik:

Mir ni nekaj, kar se zgodi.
Mir je nekaj, kar izbereš, znova in znova.