

KÓD NADVĚDOMÉHO TVOŘENÍ

ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU TVŮRČÍ SÍLU

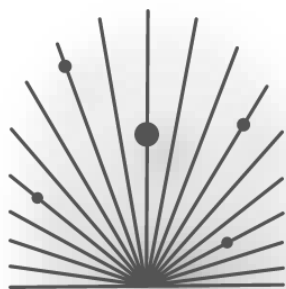


KOMPLETNÍ PŘÍVODCE ZMĚNY SKUTEČNOSTI

PRACOVNÍ SEŠIT

1: JEDNODUCHÝ ŽIVOTNÍ PLAN

Vytvořte si své „skutečné konečné výsledky
a restructuralizujte svůj život
Mocným Ranním Rituálem



NADVEDOMÍ

KREATIVNÍ STRUKTURA TVORBY

KÓD NADVĚDOMÉHO TVOŘENÍ

ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU TVŮRČÍ SÍLU

O čem je tento kurz

Není to o myslí. Není to o technikách, které se naučíte, ani o myšlenkách a konceptech rozvíjených v kurzu.

Tento kurz je o vás!

Jde o váš život.

Účelem kurzu je pomoci vám vytvořit si život podle vašich představ a mít k dispozici více zdrojů.

Možná je to jeden z významných okamžiků ve vašem životě.

Začínáte novou kapitolu v pokračujícím procesu budování života. Kod Nadvědomý tvorby je postup, který krok za krokem pomáhá zvýšit schopnost využívat vaši skutečnou sílu. Pro mnoho lidí je to přechod od reagování na život, jak se zdá být, k přímému vytváření zážitků a kvality života, které chtějí.

Již jste se rozhodli

Rozhodnutím účastnit se tohoto programu jste učinili rozhodnutí o svém životě. Tím, že jste zde, jste učinili volbu ve prospěch své vlastní pohody, spokojenosti a osobního růstu! Děkujeme vám za tuto volbu. Během následujících dvanácti týdnů se přesvědčíte o velké síle této volby.

Návrh

Bez ohledu na to, jaké máte zkušenosti se systémy růstu nebo transformace, přistupujte k tomuto kurzu, jako byste byli začátečníci. Je to důležité, protože předpojaté představy a asociace mohou zatěžovat váš vývoj a brzdit váš růst.

Bavte se!

Někteří z nás mají tendenci zaměřovat vážnost za efektivitu. , že je Kód nadvědomého tvůrce hluboký systém, neznamena, že se s ním nemůžete bavit. Zveme vás, abyste se bavili, jak jen budete chtít.



Předpoklad: Orientace vytváří realitu

To je velmi ošidná premisa, která kvůli neznalosti jejího hlubšího významu srazila na kolena celé zástupy budoucích tvůrců. Na první pohled myšlenka, že vaše zaměření vytváří vaši realitu, vyvolává v lidech dojem, že pokud soustředí své vědomí na nějaký konečný výsledek, nevyhnutelně ho projeví. A jsou velmi zmateni, když jim navzdory jejich nejlepšímu úmyslu a afirmacím jejich cíle nejen unikají, ale ve skutečnosti jim způsobují mnoho bolesti.

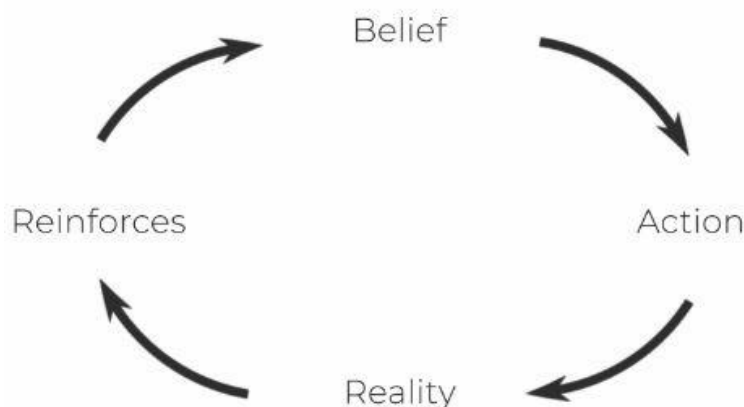
Přesněji je říci, že vaše vnímání konečného výsledku vytváří vaši realitu a často není taková, jakou si myslíte, že je. Vaše sebevědomé plány často nejsou tam, kde je skutečná síla. Když si v životě za něčím jdete, vaše sebevědomí, které je užitečným prostředkem orientace, chce vědět, jak získat to, za čím si jdete.

Jediným problémem je, že se nedívá na to, co by bylo funkčně potřeba k vytvoření vašeho konečného výsledku, ale odkazuje na to, co na vás vnímá jako neúplné, a pak vám dává za úkol, abyste se doplnili.

Původně jste chtěli dům, auto nebo rande, teď jste se pustili do kampaně za to, abyste měli pravdu, věděli víc, vypadali dobře nebo cokoli, o čem si vaše podvědomí myslí, že je potřeba.

Podvědomě se na to soustředíte - mnohem více než dům, auto nebo jenom například rande. A to vás nevyhnutelně odvádí od toho, co jste původně chtěli. Pokud vložíte sílu do skutečných konečných výsledků ("co"), pak je vytvoříte.

Pokud vložíte sílu do svých přesvědčení (jak) vytvoříte je."



KÓD NADVĚDOMÉHO TVOŘENÍ

ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU TVŮRČÍ SÍLU

Předpoklad - Vaše představivost vytváří realitu

Představivost je vším. Je to tajemství duše - které nelze nikdy uhasit a které dokáže proměnit olovo ve zlato.

Když se zapojíte do života, část vás hledá orientaci. Chcete pochopit, v jaké situaci se nacházíte a jak byste měli reagovat. Orientujete se tak, že si představujete svou minulost a promítáte tuto zkušenost do života.

Na tento "předem vyslaný" okamžik pak reagujete, jako by to byl skutečný reflex aktuální reality, a reagujete na něj, jako by tato projekce byla skutečným reflexem aktuální reality. Tím, že se ztotožňujete se svou projekcí, stále znovu prožíváte svou minulost.

Nevinnost je princip, který říká, že minulost je pryč. Můžete použít svou představivost a vymyslet něco nového. Něco, co se zrodí mimo vaši minulost, mimo vaše přesvědčení a domněnky. Pokud toto přijmete jako svou životní premisu, vytvoříte úžasnou proměnu. Můžete si vymyslet nové výsledky ve svém životě a nové konečné výsledky.

Poznámky:



KÓD NADVĚDOMÉHO TVOŘENÍ

ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU TVŮRČÍ SÍLU

Cvičení - Představte si, že jste bez minulosti.

1. Obecné

2. Dilema

3. Velký sen



KÓD NADVĚDOMÉHO TVOŘENÍ

ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU TVŮRČÍ SÍLU

Váš jednoduchý životní plán - krok 1

Prvním krokem k vytvoření jednoduchého životního plánu je přiznat si, že jste duchovní, tvůrčí bytost. To znamená, že jste víc než jen vaše fyzické tělo. Máte duši a ducha a jste zde na Zemi, abyste prožívali vše, co vám život nabízí.

Jako duchovní, tvůrčí bytost máte moc vytvořit si život podle svých představ. Nejste omezováni okolnostmi ani tím, co vám říkají ostatní lidé.

Můžete si vybrat, co chcete .

Musíte si uvědomit, že váš život je tak dobrý, jak dobře se v něm cítíte. To znamená, že nezáleží na tom, kolik peněz vyděláváte, kolik majetku máte nebo jak jste úspěšní ve své kariéře. Pokud se ve svém životě necítíte dobře, pak to není dobrý život.

Je důležité si uvědomit, že vaše pocity jsou vaše vlastní. Jste jediní, kdo může kontrolovat, jak se cítíte. Můžete se rozhodnout, zda se budete cítit šťastně, smutně, naštvaně nebo jakkoli jinak.

Poznámky:



KÓD NADVĚDOMÉHO TVOŘENÍ

ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU TVŮRČÍ SÍLU

Váš jednoduchý životní plán - Krok 2

Rozhodněte se, co chcete cítit

Nyní, když víte, že váš život je tak dobrý, jak dobře se v něm cítíte, je čas rozhodnout se, jak se chcete cítit.

Jaké pocity jsou pro vás nejdůležitější?

Chcete se cítit šťastní? Radostně? Milovaný? Oceněni? Úspěšní? Naplněni?

Jakmile zjistíte, co chcete cítit, můžete si začít vytvářet život, který vám umožní tyto pocity pravidelně prožívat.

Jak se chcete cítit ve svém životě:



KÓD NADVĚDOMÉHO TVOŘENÍ

ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU TVŮRČÍ SÍLU

Co ve vás vyvolává tyto pocity?

Ted', když víte, co chcete cítit...

Jaké věci vám dávají pocit štěstí, radosti, lásky, uznání, úspěchu a naplnění?

Možná je to trávení času s blízkými, realizace vašich vášní nebo pomoc druhým.

Ať už je to cokoli, sepište si seznam všech věcí, které ve vás vyvolávají pocity, jež chcete zažívat.

Uveďte, co ve vás tyto pocity vyvolává:



KÓD NADVĚDOMÉHO TVOŘENÍ

ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU TVŮRČÍ SÍLU

Vytvořte si život kolem těchto věcí

Nyní je čas uspořádat svůj život podle toho, co vám přináší pocity, které chcete zažívat. To znamená, že si na tyto věci uděláte čas ve svém denním rozvrhu a řeknete ne věcem, které vám neslouží.

Vytvořit si život, který je v souladu s vašimi hodnotami a který vám přináší pocity, jež chcete zažívat, může vyžadovat určitý čas a úsilí. Ale nakonec to stojí za to. Protože když žijete život, který opravdu milujete, jste nezastavitelní.

Co uděláte tento týden, abyste si tyto pocity vytvořili?

Co dnes uděláte, abyste si tyto pocity vytvořili?



Váš jednoduchý životní plán - Krok 4

Zde je několik dalších tipů pro vytvoření jednoduchého životního plánu osobního rozvoje:

- Nebojte se **změnit** svůj plán. Jak budete růst a vyvíjet se, budou se měnit i vaše potřeby a přání. Nebojte se proto svůj plán podle toho upravit.
- Buďte **flexibilní**. Ne vždy jde vše podle plánu. Buďte proto připraveni provádět úpravy podle potřeby.
- Nebojte se **požádat o pomoc**. Pokud potřebujete pomoc s vytvořením nebo realizací plánu, nebojte se požádat o pomoc přítele, člena rodiny nebo odborníka.

Pamatujte, že **nejdůležitější** je vytvořit si život, který máte rádi. Zaměřte se tedy na věci, které jsou pro vás **skutečně důležité**, a žijte život, který je v souladu s vašimi hodnotami.

Zde je malé cvičení, které vám pomůže rozdělit výše uvedené kroky:

1. Napište si, co jste se rozhodli ve svém životě cítit?
2. Co vám pomáhá tyto pocity prožívat?
3. Sestavte si týden tak, abyste měli co největší šanci vykonávat činnosti a být s lidmi, kteří vám umožní tyto pocity prožívat.

Tohle je ten nejjednodušší životní plán, jaký kdy uslyšíte.

A teď jděte žít život, který opravdu chcete žít.

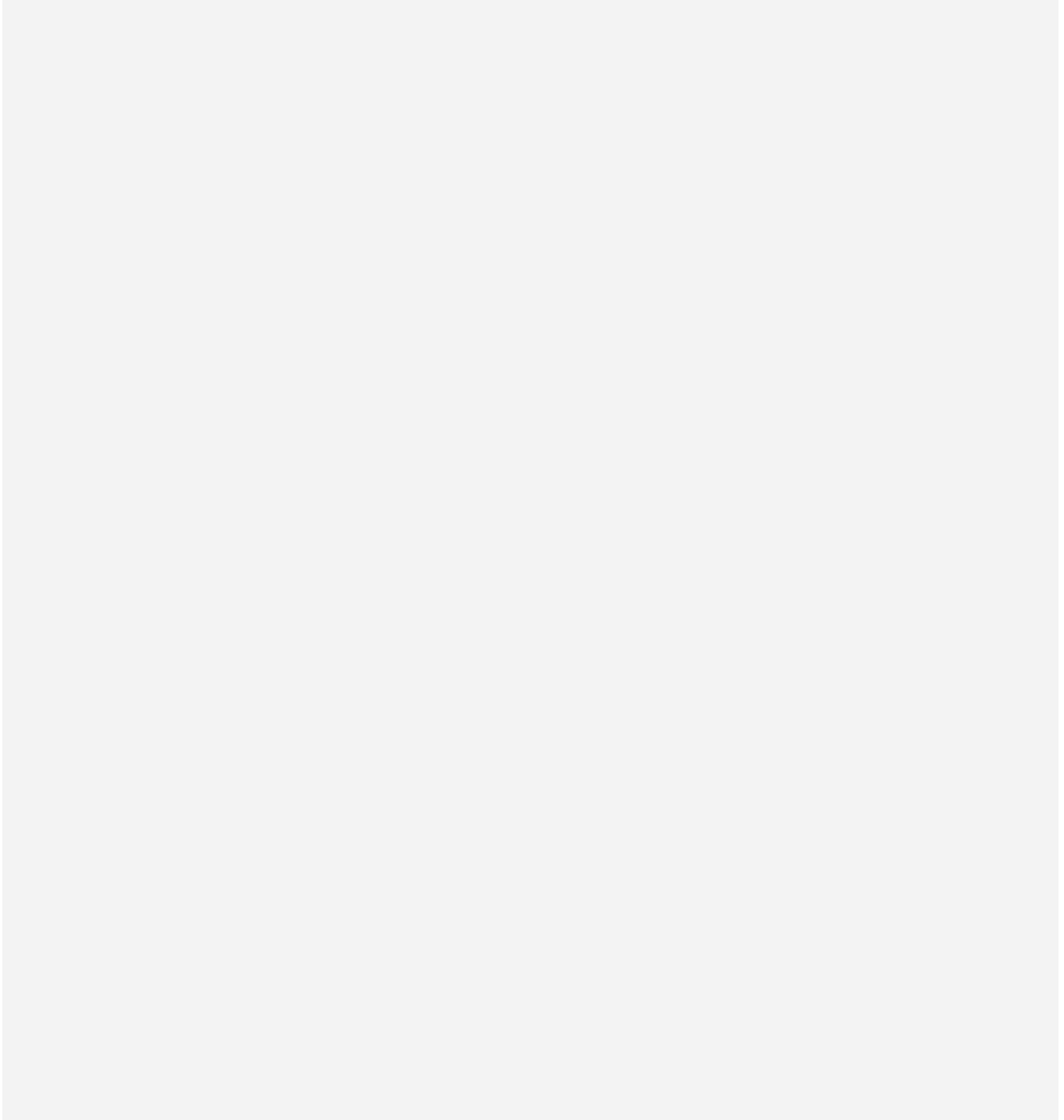


KÓD NADVĚDOMÉHO TVOŘENÍ

ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU TVŮRČÍ SÍLU

Váš jednoduchý životní plán

Poznámky:



Vaše ranní rutina jako návrh

Způsob, jakým začínáte svůj den, dává vašemu podvědomí největší podnět k tomu, co je pro vás důležité, a je to nejlepší čas pro rozhodování.

Ráno se rád ujistím, že jsem soustředěný, hydratovaný a plný správné fyziologické a vnitřní (duchovní) výživy, abych měl skvělý den.

Trvá to jen 15 minut, takže i ten *nejzanepřázněnější člověk* se může probudit o 15 minut dříve a vytvořit si silný ranní rituál a soustředěné rozhodování.

Volba a vizualizace je velmi silná forma meditace.

Když začínáme den ranní meditací, dáváme si nejlepší příležitost být si plně vědomi, plně bdělí a plně živí, než začneme cokoli "dělat". Vytvořením pravidelné ranní praxe pěstujeme klid mysli a šťastnější vztahy, kdy jsme laskavější a méně odsuzujeme sebe i druhé. Vzhledem k současnému rychlému životnímu tempu mnoha lidí mohou naše dny zahrnovat poměrně velké množství stresu a tlaku. Lidé předpokládají, že tento druh stresu je prostě nevyhnutelnou součástí života, ale meditace nám může pomoci zvládat náš domácí i pracovní život obratněji.

Během dopoledne se objeví desítky událostí, které nemůžeme ovlivnit. Mohou to být temperamentní batolata, "nouzové" e-maily před prací, rozlitá káva na košili - na co si vzpomenete.

Ráno je často považováno za **nejlepší čas k meditaci**, protože mysl je klidná a svěží v kvalitě dobra. Většina z nás také v raných hodinách méně usíná. Lidé, kteří meditaci praktikují každý den, si ranní meditace cení, protože jim navodí klidný a produktivní tón před začátkem denních aktivit a rozptýlení. Mnoho lidí si vybírá posezení před snídaní.

Jedním z největších mýtů o meditaci je, že trvá dlouho. Rozhodně můžete meditoval dlouho, ale nemusíte. Můžete meditoval s jakýmkoli časem, který máte, i kdyby to mělo být jen fit minut.

KÓD NADVĚDOMÉHO TVOŘENÍ

ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU TVŮRČÍ SÍLU

Zde jsou některé výhody, které jsme zjistili:

1 - Naladí vás na klidný tón celého dne. Představte si to: se, vypnete budík a okamžitě zvednete mobilní telefon. To vás vrhne přímo do seznamu úkolů na celý den, takže během několika okamžiků po probuzení jste již zaneprázdněni a na cestě k zahlcení. Už po několika dnech, kdy zařadíte ranní meditaci, zjistíte, že vám pomáhá začít den mnohem klidněji. Tento pocit klidu a kontroly nevydrží jen po celé ráno. Bude se nést po zbytek dne.

2 - Dodá vám více energie. Endorfiny, které se při meditaci uvolňují, neprospívají jen vaší emocionální pohodě. Jsou také přídatkem energie. Při ranní meditaci se cítíte bdělejší a ostražitější. Možná si také všimnete, že během dne vypijete méně kofeinu, což znamená, že nedojde k typickému odpolednímu "energetickému propadu".

3 - Buduje soustředění. Tohle vás možná překvapí. Deset minut ticha a klidu každé ráno umožní vaší podvědomé mysli odvést dobrou práci v zákulisí, což znamená, že do každého dne vstoupíte s jasným zaměřením na to, by měly být vaše priority. Budete schopni maximalizovat svou produktivitu, protože ranní meditace vám dá směr a jasnost.

4 - Dodává vám celkový pocit pohody. Zavedení pravidelné meditační praxe neznámá, že se váš život dramaticky změní. možná budete mít stejné nároky na čas a vaše objektivy na celý den mohou stále vypadat do jisté míry ohromující. Co se změní, je způsob, jakým se budete cítit. Budete se cítit finančně schopni zvládnout vše, co máte na talíři, s grácií a nadhledem. Možná začnete pociťovat celkovou spokojenost se svým životem. Nakonec budete díky rannímu rituálu a rannímu rozhodování šťastnějším člověkem.



KÓD NADVĚDOMÉHO TVOŘENÍ

ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU TVŮRČÍ SÍLU

Obecná sugesce pro Nevědomí zní:

Moje záměry se většinou podaří.

Drobné úspěchy jako:

Máte v úmyslu ráno vstát a vstáváte... **úspěch!**

Máte v úmyslu se obléknout a obléknete se... **úspěch!**

Máte v úmyslu přijít včas a jste ... **úspěšní!**

Když tyto události rozpoznáte a definujete jako úspěch, Nevědomí dojde k závěru, že vaše záměry jsou nejčastěji úspěšné. Vytváření vzorce malých úspěchů se pro Nevědomí stává symbolickou sugescí, která vám dosáhnout velkých výsledků.

Nevědomí zobecňuje kvalitu úspěchu ve vašich záměrech. Podvědomí nezáleží na , zda je úspěch velký nebo malý.

Malý úspěch vytváří stejný impuls jako velký úspěch. Uznání vašeho úspěchu v malých záležitostech umožňuje mnohem více dosáhnout velkých úspěchů.

Poznámky:



KÓD NADVĚDOMÉHO TVOŘENÍ

ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU TVŮRČÍ SÍLU

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Vybírám si konečný výsledek Života který miluji.</p> | <p>Vybírám si konečný výsledek, kterým je být dominantním tvořící silou v mém životě.</p> |
| <p>Vžijte se do emocí tohoto konečného výsledku. Vnímejte, jak ho prožíváte. Podle čeho poznáte, že je tento výsledek pravdivý? Zapište si to...</p> | <p>Vžijte se do emocí tohoto konečného výsledku. Vnímejte, jak ho prožíváte. Podle čeho poznáte, že je tento výsledek pravdivý? Zapište si to...</p> |
| <p>Vybírám si konečný výsledek Zdraví a vitality</p> | <p>Vybírám si konečný výsledek života v harmonii s mou skutečnou přírodou a účelem života.</p> |
| <p>Vžijte se do emocí tohoto konečného výsledku. Vnímejte, jak ho prožíváte. Podle čeho poznáte, že je tento výsledek pravdivý? Zapište si to...</p> | <p>Vžijte se do emocí tohoto konečného výsledku. Vnímejte, jak ho prožíváte. Podle čeho poznáte, že je tento výsledek pravdivý? Zapište si to...</p> |





Kontrolní seznam ranních rituálů



Hydratace a 'výživa': Získejte pro sebe a své tělo naprostou hojnost.

- Dbejte na to, aby vaše tělo bylo dobře hydratované a vyživované, např. vypijte hned po ránu dostatek vody, zelený džus nebo nějaké zdravé živiny. Dbejte na to, abyste své tělo rozhýbali a dodali mu energii, např. ranní procházkou, cvičením, jógou.
- Pokud máte nějaký jiný duchovní program, dbejte na to, abyste si ho zorganizovali tak, abyste se vyhnuli časovému tlaku.

Můj rituál hojnosti těla a mysli se skládá z:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

Meditace: Získejte tvůrčí orientaci a správnou strukturu dne.

- Použijte **kratší** (9-min) nebo plnou verzi (15min) řízené meditace Portál, abyste se dostali do plné přítomnosti a stavu vnitřní vyrovnanosti.
- Vyberte si meditaci [Magnetická mysl](#). Stahněte ji. Posadte se, zavřete oči a vnímejte sami sebe ve své tvůrčí podstatě.

<https://www.nadvedomi.cz/courses/vedoma-transformace/lectures/32417989>

- ✓ Rozhodněte se a naplánujte si ranní rituál
- ✓ Najděte si každé ráno 15-20 minut pro svůj růst pomocí těchto postupů.
- ✓ Použijte tabulku na další straně, vytiskněte si ji nebo si vytvořte vlastní
- ✓ Udělejte to!



KÓD NADVĚDOMÉHO TVOŘENÍ

ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU TVŮRČÍ SÍLU

ČASOVÝ ROZVRH RANNÍ RUTINY

| DEN | CO UDEĹÁM | ANO / NE |
|---------------|-----------|----------|
| Pondělí | | |
| Úterý | | |
| Středa | | |
| Čtvrtek | | |
| Pátek | | |
| <i>Sobota</i> | | |
| Neděle | | |
| Pondělí | | |
| Úterý | | |
| Středa | | |
| Čtvrtek | | |
| Pátek | | |
| <i>Sobota</i> | | |
| Neděle | | |
| Pondělí | | |
| Úterý | | |
| Středa | | |
| Čtvrtek | | |
| Pátek | | |
| <i>Sobota</i> | | |
| Neděle | | |
| Pondělí | | |
| Úterý | | |
| Středa | | |
| Čtvrtek | | |
| Pátek | | |
| <i>Sobota</i> | | |
| Neděle | | |
| Pondělí | | |
| Úterý | | |
| Středa | | |
| Čtvrtek | | |
| Pátek | | |
| <i>Sobota</i> | | |
| Neděle | | |



Síla závazku

Člověk, který vstává o hodinu dříve, aby si fyzicky zacvičil, částečně využívá svého . Závazky vůči sobě samému mají velkou sílu. Mnoho lidí si myslí, že závazky vyžadují čas a energii a jsou diffikantní. Avšak závazky vůči svému cíli, vůči svému pozitivnímu sebeobrazu, vůči obecnému projevu svobody a řádu ve svém životě jsou snadné a mocné. Jedná se o závazky bez přísných překážek, které je třeba překonávat.

Domácí úkoly

- Vizualizace denně
- Vaše první denní tvoření - **Váš ranní rituál a jednoduchý životní plán**

Poznámky: