



Pojď popřemýšlet a napiš vše, co Tě napadne. I kdyby Ti to třeba připadalo směšné. I kdyby ses styděla sama před sebou. I kdyby cokoli .... Nenech svoji mysl, aby zastavila Tvé myšlenky. Napiš vše. Je to důležité. *(vztahy, práce, finance, nadváha, cizí jazyk, strava, kouření, neustálý strach/stres/nervozita/hněv, atd.)*

Krása spočívá v prožitku.



## PŘIROZENÝ LIFTING

den PRVNÍ

### URČI PRIORITY

Která z věcí, co jsi vyjmenovala, je pro Tebe priorita číslo 1?

### VYTVOŘ SI AFIRMACI NA MÍRU

Jak bude znít Tvoje pozitivní afirmace? (Nejsi si jistá? Přečti si návod na třetí straně.)

### *Jak postupovat při první pozici a první afirmaci přirozeného liftingu?*

1. Přilož si dlaně na místo ve tváři dle instrukcí ve videu. Správné místo přiložení je klíčové.
2. Vyslov svoji afirmaci, spoj se s její energií, prožij si ji.
3. Stále si tuto energii afirmace drž v sobě, zhluboka se nadechni nosem, zadrž dech a vnímej, jak Tvé lícní kosti se díky jemnému přitlaku zvedají a zároveň se zadrženým dechem vnímej, jak energie vyslovené afirmace koluje ve Tvém těle a víc a víc se spojuje s každou buňkou Tvého těla.
4. Uvolni přitlak a vydechni všechny pochybnosti, všechna stará přesvědčení, vše, co způsobuje nesebevědomé myšlenky a pocity.
5. Opakuj celý proces ještě třikrát.
6. Poté si zavři oči a zachyť v sobě všechny vjemy, které v těle máš. Fyzické vjemy ve tváři, v hlavě, na krku, v pažích, pocitové vjemy a energii ... prostě všechno.

[www.martinabajero.cz](http://www.martinabajero.cz)

YOGA & VISION CENTER

*Krásu spočívá v prožitku.*



## JAK VYTVÁŘET AFIRMACE?

1. Větu začínej slovy: Já jsem/Já mám/Cítím/Vnímám/Moje tělo je/Moje tvář je ...
2. Vždy formuluj větu v přítomném čase, jakoby se to, co chceš, již dělo.
3. Najdi slova, kterým věříš. Musíš věřit tomu, co říkáš.
4. Prožívej v pocitech to, co vyslovuješ. Prožitkem podpoříš intenzitu energie slov.
5. Zapoj tělo, otevři hrudník a srdce, nadechuj se, poslouchej svá slova, usmívej se.
6. Opakuj si svoji afirmaci několikrát za den.
7. Napiš si na papírky afirmaci a umísti si ji na různých místech.

### **Příklad 1:**

**NESEBEDŮVĚRA:** Nevěřím si, nejsem dost dobrá, nestojím za nic.

Afirmace, která pravděpodobně nezafunguje, protože je jen velmi složité uvěřit naprostému opaku:

*Jsem skvělá a úžasná, jsem nejlepší. Mám vysokou hodnotu.*

**JEDNÍM Z KLÍČŮ TVOŘENÍ AFIRMACÍ JE „POSTUPNÉ ZLEPŠOVÁNÍ“.**

*Afirmace, která bude fungovat, protože postupné zlepšování je **uvěřitelné**. Dokážeme uvěřit tomu, že něco pomalu poctivě roste. I semínko, než z něj vyroste květina, mění svoji podobu a roste centimetr po centimetru. Tento princip postupného růstu náš mozek zná, dokáže si jej představit a uvádět do reality:*

**Každým dnem jsem lepší a úspěšnější. Každým dnem moje hodnota stoupá.**

### **Příklad 2:**

**NESPOKOJENOST SE VZHLEDEM:** Jsem např. tlustá, nejsem pěkná, někdy se na sebe nechci ani podívat, nemohu se líbit žádnému muži.

Afirmace, která pravděpodobně nezafunguje:

*Jsem krásná, muži na mě mohou nechat oči, líbím se sama sobě.*

*Afirmace, která bude fungovat, protože je uvěřitelná:*

**Krása, kterou cítím ve své duši prostupuje každým dnem více a více na povrch. Lidé/muži začínají vnímat moji krásu. Jsem otevřená laskavým pohledům.**

**www.martinabajero.cz**

YOGA & VISION CENTER

*Krása spočívá v prožitku.*