



LÉČIVÉ VĚTY VĚDOMÉHO UZDRAVOVÁNÍ

Jak vnímám sám/sama sebe? Mám se rád/ráda?

(Sebeláska je prapočátek všeho. Jací podle vás jste? Jaký máte k sobě vztah, vztah sami se sebou?)

Jaké emoce nejčastěji prožívám?

(V jakých situacích je prožíváte? Je vám jejich prožívání příjemné? Jak často a jak intenzivně je prožíváte?)

Jaké myšlenky se mi většinou honí hlavou?

(Máte-li zdravotní problém, zeptejte se: které myšlenky a emoce mohly způsobit mé problémy?)

S čím/kým ve svém životě bojuju?

(Prosím, zastavte se a přestaňte bojovat. Hledejte cestu. Co kdybyste to zkusil/a přijmout?)

Kde je moje radost?

(Co vás baví, co milujete? Na čem fičíte tak, že nemáte tušení, kolik je hodin?)

S kým se stýkám?

(Jsou vám tito lidé oporou? Podporujete se navzájem? Koho opravdu potřebujete?)

Jaké mám zaměstnání?

(Je to pro vás *práce*, nebo poslání? Milujete svou práci? Naplňuje vás? Jak se tam cítíte? Chcete to změnit? Jak?)

A přitvrdíme:-)

Jsem ochoten/ochotna převzít úplnou zodpovědnost za svůj život?

(Žádné: to oni! Už jen vy! Jestli ne, co vám v tom brání?)

Kde je moje pozornost?

(Co řešíte? Zabýváte se tím, co můžete změnit?)

Mám ve svém životě rovnováhu?

(Jak jste na tom s dávaním a braním?)

Komu se chci zavděčit a proč?

(Obětujete se někomu? Čekáte, až vás pochválí...?)

Přijímám svou nedokonalost?

(Přijímáte se teď v tuto chvíli se vším, co k vám patří?)

Proč se chci uzdravit?

(A chcete to vůbec...?)

Co mi dává nemoc?

(Učí vás něco? Přináší vám něco?)

Potřebuji nemoc?

(Třeba si chcete odpočinout, chcete aby si vás někdo všiml, ...)

Co ve svém životě nevyjadřuji, že se to musí projevit formou nemoci?

(Napište první věc, která vás napadne.)

Co jsem ve svém životě prožíval/a, když se objevily příznaky nemoci?

(Životní situace, zážitky, události, myšlenky, ...)

(Ne)volá teď moje duše po pozornosti?

(Jste v souladu sami se sebou?)

Kdybyste teď byli úplně zdraví, co byste udělali jako první?

(Napište si to, prosím.)

A POKUD TO JEN TROCHU JDE, BĚŽTE A UDĚLEJTE TO!!

Myslím, že pokud jste četli celý text pozorně, dokážete si o svých odpovědích udělat obrázek. Znovu si je přečtěte. Která odpověď vás nejvíce tlačí, nelíbí se vám, chtěli byste příště vidět odpověď jinou? **Označte si ji.**

Vracejte se k otázkám, prosím. Mistra totiž dělá jen opakované cvičení.