

VNITŘNÍ TERAPEUT



JAKOU EMOČNÍ RÁNU CHCI HOJIT?

Přemýšlejte nad tím, jaká vzpomínka se k Vám čas od času vrátí a může na Vás negativně působit. Co někdy ve své mysli přezvykujete? U čeho cítíte, že Vás to pořád trochu emočně dohání? Jaké téma možná ve Vaší duši ještě není vyřešené?

1

2

SPÁNEK JAKO PRIORITA #1

Ve večerních hodinách nahraďte stropní světlo světlem uzemněným. 3 až 4 hodiny před usnutím nejezte a nepijte slazené nápoje. Provádějte jednoduchou meditaci. Malé kroky k velkým a pozitivním změnám.



3

SNOVÁ PAMĚŤ

Shopnost vybavovat si sny (dream recollection) je klíčová pro rozvoj vnitřního terapeuta. Osvojte si ranní rituál jemné snahy si sny vybavit a zapsat si je do Vašeho deníku. V tom Vám může pomoci deník Snílek.



EMOČNÍ NÁBOJ

5



4

Vaše pocity jsou tím nejlepším přenašečem Vašich snových záměrů. Rozvíjejte vděčnost - pište akty vděčnosti každý den. Rozvíjejte lásku - dotek s partnerem nebo dvě minuty objetí před usnutím. Emoce lásky a vděčnosti zapojte do Vašich snových vizualizací.

NEJLEPŠÍ ČASY

Nejlepším časem pro vizualizaci snových záměrů (posílených emočním nábojem) je čas těsně před usnutím. Přiblížit se těmito vizualizacemi co nejblíže **tzv. bodu usnutí**. To ale může být zpočátku náročné - využívejte proto čas ráno po probuzení (po zapsání snů) a večer v poslední hodině před usnutím.