

FORMULA za resetiranje misli

1. **Vzemi si čas in na list papirja zapiši vsaj 3 negativne misli, ki se pogosto pojavijo.**

2. **Za vsako izmed misli odgovori na spodnja vprašanja:**

MISEL: _____

Ali je to res? _____

Kakšne občutke imam ob tej misli? _____

Kako se vedem, ko imam takšno misel? _____

Kakšen je moj dan, ko imam takšne občutke in se tako vedem?

Kako bi se počutila brez te misli? _____

Kako bi se vedla, brez takšne misli? _____

Kakšen bi bil moj dan, ko bi se tako počutila in vedla?

NAPIŠI NASPROTJE MISLI: _____

3. **Zavestno prični opazovati svoje misli.** TAKOJ, ko se zalotiš, da pričneš misliti negativno, da začenjaš efekt snežne kroglice reci STOP!

4. Naredi RESET

Primi točke za umirjanje misli + preštej od 17 do 1.



Sijoča od znotraj navzven

5. Daj fokus na pozitivne misli. - Misli iz 2. točke, za kaj si hvaležna, kaj vse si želiš doživeti v dnevu, tvoji dosežki,

Sprememba se začne, ko se začneš zavedati svojih misli in
čustev.

Ko spremeniš svoje mišljenje, spremeniš svoje občutke in
vedenje - s tem spremeniš svojo REALNOST!