

Čo všetko blokuje rozhodovanie?

Počas detstva, dospievania či dospelosti zažívame mnohé **situácie**, ktoré **formujú naše správanie**. Z individuálnych sedení i z vlastného života by som mohla povedať, že **najčastejšie blokuje naše rozhodovanie** toto:

- ☐ **Trest za chybu** (napr. zákaz tanečnej za zlé známky) → vytvoril sa strach z následkov.
- ☐ **Zlyhanie a strach z výsledku** → napr. v práci ste urobili ste nejakú chybu a šéf ťa za to pokarhal alebo vyhodil.
- ☐ **Nedôvera v seba a odpojenie od tela** → namiesto vlastného rozhodnutia čakáš, čo povedia ostatní a hľadáš odpovede zvonka (musíš poslúchať, čo ti v detstve hovorili rodičia).
- ☐ **Preberanie zodpovednosti za druhých a potláčanie seba** → ak sa rozhodneš pre seba, máš pocit, že niekoho sklameš, máš pocity viny, a tak urobíš niečo, čo podporí iných, ale zradíš seba a svoje potreby.
- ☐ **Strach z úspechu / závidi / odmietnutia** → podvedome si nedovolíš byť lepší/ia ako súrodenec, partner či kolega, lebo by ťa mohli iní odmietnuť, nepriať či nemať ťa radi alebo by ti závideli.
- ☐ **Pocity hanby, bezmoci** → nepriznáš si svoje tieňové stránky, a tak ich radšej nevidíš a odkladáš rozhodnutie na neskôr.

- ❖ Ak sme vyrastali v nedostatočne prijímajúcom a láskyplnom prostredí, v ktorom neboli naše potreby rešpektované a uspokojované.
- ❖ Ak sme vyrastali v prostredí, kde nám neustále hovorili, čo máme robiť.
- ❖ Ak Vám partner pri hádke vyčítal, ty to cítite blbo, preháňate a pod.

Do **podvedomia sa zapísali vzorce**, ktoré začali postupne **spochybňovať tvoj úsudok, intuíciu i naladenie na vlastné telo**.

A tak, namiesto, aby sme verili svojmu telu, svojej intuícii, svojmu srdcu i mysli, začali sme **spochybňovať samých seba**, odpojili sme sa od svojho tela, od vlastnej múdrosti a začali **hľadať „potvrdenie“ niekde zvonka**.

Práve z takýchto „**stresujúcich**“ **situácií z detstva máme vytvorené podvedomé programy**, na základe ktorých potom aj v dospelosti re-agujeme na to, čo sa nám v živote deje /ideme na tzv. autopilota/:

1. Nieкто si vytvorí podvedomú reakciu, že urobí presný opak, toho, čo mu vravia iní (**rebel**)
2. Nieкто vyslovene počúva, čo mu hovoria iní a bez toho sa nevie rozhodnúť (**poslušné dievčatko/chlapec**).

Ako sa bloky v rozhodovaní prejavujú?

1. **odkladáš svoje rozhodnutia** a čakáš na lepšie podmienky alebo že to nejako dopadne, že sa to vyrieši samo.
2. si nerozhodná/ý – **nevieš povedať jasné áno či nie**. Nedovolíš si povedať neviem, možno.
3. **vytvára to na teba tlak**, že sa točíš v kruhu, že sa musíš rozhodnúť, ale zároveň nevieš ako – vzniká ešte väčší **vnútorný konflikt**, až kým to nevyescaluje a ty namiesto zosúladeného rozhodnutia zo srdca i mysle – **zareaguješ z podvedomého vzorca...**
4. až jedného dňa si **vytvoriš presvedčenia typu**:
 - „Neviem sa správne rozhodovať.“
 - „Nikdy to nedopadne dobre.“
 - „Nemá to zmysel, i tak ma nepočúva.“
 - „Rozhodovanie je príliš komplikované a náročné.“

Stres = rozpojenie hemisfér

Ak sa naše telo dostáva do stresu pri rozhodovaní, odpája sa mu jedna alebo obidve mozgové hemisféry.

Môže sa mu odpojiť intuícia a rozhoduje sa iba rozumovo. Ak sa mu odpojí logická časť mozgu, rozhoduje sa iba intuitívne.

My potrebujeme mať zosúladené a prepojené obe mozgové hemisféry! Aby sme sa mohli rozhodovať v súlade s naším najvyšším dobrom!

Metóda PSYCH-K® počas tzv. balansu – čo je špeciálny proces – **prepojí a zosúladí obe mozgové hemisféry**, aby sme sa mohli rozhodnúť aj srdcom aj myslou, aj intuitívne aj rozumovo.

Spomínaš si na nejaké závažné, stresujúce situácie, na základe ktorých si sa začal/a rozhodovať inak? Ktoré to boli?

Chceš sa prestať točiť v nerozhodnosti?

➡ **Predstav si, aké by to bolo:**

- *vedieť sa rozhodnúť s ľahkosťou,*
- *nebyť paralyzovaný či paralyzovaná možnými následkami,*
- *veriť si a stáť si za tým, čo cítiš,*
- *a cítiť slobodu, ktorú ti nikto nevezme.*

Ak chceš začať na vlastnú päsť:

1. Začni si **uvedomovať svoje vzorce správania** a rozpoznávať svoje bloky/limity v rozhodovaní.
2. Uvedomuj si pred každým rozhodnutím - **Rozhodujem sa zo STRACHU alebo z miesta POKOJA a LÁSKY** k sebe aj iným?
3. **Vypočuj si transformačnú meditáciu a daj si k nej silný zámer.** Precíť všetky pocity a myšlienky celým telom. Ver jej účinkom.

Počas meditácie budeš uvoľňovať bloky v rozhodovaní, budovať zdravé vnútorné nastavenia a trénovať nové nervové spojenia. Táto meditácia je nadčasová - môžeš ju počúvať, kedykoľvek budeš potrebovať znova niečo prečistiť či uvoľniť.

Dôležitý je ZÁMER:

Táto meditácia ti prinesie presne to, čo potrebuješ na svojej ceste za osobnou premenou. Je transformačná, ale zároveň čo najjednoduchšia, najefektívnejšia a najúčinnnejšia, v súlade s твоjím najvyšším dobrom. Dovoľ si pustiť všetko, čo ti už neslúži a naladiť sa na svoje srdce a intuíciu.

Pamätaj, že môžeš žiť buď z voľby alebo z RE-akcie.

Pamätaj, že môžeš žiť buď z voľby alebo z RE-akcie.

- **Vedomá voľba** sa rovná posilneniu vlastnej sebahodnoty a sebadôvery, rozhodovanie z lásky k sebe a iným.
- **Podvedomá re-akcia** sa rovná robeniu tých istých vecí dookola, ktoré ti neprospievajú zo strachu a limitov, ktoré máš vo svojom podvedomí – je to čakanie, váhanie, nečinnosť.

Pravidlo 3 sekúnd

Ak ti príde nápad (impulz), proste si sadneš a začneš ho robiť (minimálne si ho zapíšeš)!

Vtedy tvoja **myseľ nestihne vymýšľať dôvody**, prečo to nie je dobré urobiť.

Stačí sa rozhodnúť to urobiť **TERAZ**, nie zajtra, nie o hodinu!

Keď príde nejaký impulz, nápad, že niečo máš urobiť, tak proste do toho choď a urob to najlepšie hneď.

8 pravidiel pre správne rozhodnutie

1. Nemať PLÁN znamená nemať SMER.
2. S jasným plánom získaš VEDOMIE, že všetky tvoje ciele sú DOSIAHNUTEĽNÉ.
3. Výber akejkoľvek AKCIE je lepší ako žiadna akcia.
4. DOVOL' si zlyhať (robiť chyby) a buď k sebe láskavý/á (netrestaj sa).
5. Ber chyby/zlyhania ako PRÍLEŽITOSTI (hodnotné lekcie), vďaka ktorým rastieš a posúvaš sa vpred, môžeš sa z nich poučiť a PRIBLÍŽIŤ sa k svojmu cieľu.
6. Buď odvážny/a, nenechaj sa neúspechom ODRADIŤ.
7. Keď sa jedny DVERE zatvoria, ďalšie sa otvoria.
8. Ver na ZÁZRAKY a že všetko má svoj ZMYSEL.

PSYCH-K® - pomocník v rozhodovaní

Ak cítiš, že chceš ísť do hĺbky a potrebuješ niekoho, kto ti podrží bezpečný a láskyplný priestor plný prijatia, som tu pre teba. Môžeš využiť metódu PSYCH-K®.

Metóda PSYCH-K® ti pomôže:

1. **odstrániť stres zo situácie, kde vznikol blok** - aby som NE-REAGOVALA, ale vedome sa rozhodovala. Uvedenie tela i mysle do stavu klľudu, pokoja a lásky. Prepojenie obidvoch hemisfér.
2. **posilniť tvoju schopnosť vnímať a dôverovať sebe, skrze nové podporujúce programy:**
 - *Hovorím jasné áno tomu, čo chcem a po čom túžim.*
 - *Rozhodujem sa ľahko a rýchlo.*
 - *Počúvam svoje srdce i myseľ.*
3. **znova sa naladiť na svoju vlastnú múdrosť a zobrať zodpovednosť za svoj život.**



Po vyplnení pracovného zošita a pozretí webinára si môžeš rezervovať:

Metódu PSYCH-K® môžeš zažiť skrze:

- ☐ **jednorazovú osobnú alebo online PSYCH-K® konzultáciu** - <https://form.simpleshop.cz/PrAa8/buy/>
- ☐ **PSYCH-K® balíčky** - <https://form.simpleshop.cz/D2DnO/buy/>
- ☐ **PSYCH-K® Basic seminár** na SR, kde sa metódu naučíš - <https://oslobodsvojumysel.sk/psych-k-workshopy/>

Z praxe totiž viem, že nestačí rozum iba presviedčať afirmáciami. **Potrebná je transformácia na úrovni tela i mysle, a to PSYCH-K® poskytuje.**

Výhody PSYCH-K®

1. Nestráca čas v minulých životoch ani príbehoch.
2. Zameriava sa KAM smeruješ – čo chceš dosiahnuť.
3. Naladí ťa na tvoju vlastnú múdrosť a intuíciu.

PSYCH-K® konzultácia rozpustí presne na tie bloky, ktoré si vďaka webináru objavil/a. Ak si praješ aj ty žiť vo väčšej slobode, ľahkosti a v súlade so sebou, si vítaný/á v mojej VIP spolupráci alebo na seminári ❤️
