

# KRÁLOVNA VNITŘNÍHO KLIDU

## LEKCE 2

### PRACOVNÍ LISTY



S láskou  
ALICE

V dnešní lekci se pověnujeme **myšlenkám**. Převzmemme nad nimi kontrolu, aby pracovaly v náš prospěch a hlavně klid. **Nastavíme si i hranice** vůči všem vnějším vlivům, které nás z klidu dostávají a budeme si hýčkat náš mírumilovný prostor. V tom se také pomocí našich přesvědčení pořádně **zakotvíme**.

# MOJE MYŠLENKY BĚHEM DNE



STRESUJÍCÍ MYŠLENKA

MYŠLENKA,  
PŘI KTERÉ JE MI DOBŘE

## NEJSEM SVOJE MYŠLENKA!

Do levého sloupce vypiš všechny svoje negativní myšlenky. Na druhou stranu napiš jejich pozitivní opak, který v tobě vyvolává pocit klidu a pohody.

TY SI POUZE SVOJE MYŠLENKY VYBÍRÁŠ A ROZVÍJÍŠ POUZE TY PŘÍJEMNÉ

# ZDROJE ZNEKLIDŇUJÍCÍCH MYŠLENEK



**POCIT:**

**POCIT:**

**POCIT:**

**POCIT:**

Kde vznikají zárodky tvých myšlenek? Od koho jsi je převzala? Z jakých zdrojů? Nad to napiš číslo 0 - 10, jaký pocit v tobě vyvolávají. (0 je nejhorší pocit a 10 nejlepší). Př. Od mámy, která mě stresuje. Pocit: 3. / Z IG postu o nových opatřeních. Pocit: 2.

# JAK SE MOHU VYMEZIT VŮČI ZNEKLIDŇUJÍCÍM VLIVŮM? JAKÉ SI MOHU NASTAVIT HRANICE?




**Do levého sloupce vypiš zdroje tvých myšlenek s pocitem 0 - 6, do pravého pak vymysli, jaké si vůči nim nastavíš hranice. Např. Máma, která mě s něčím straší. / S láskou jí oznámím, že mi její obavy nedělají dobře a ráda bych se bavila o něčem jiném. Při nerespektování diskuzi opouštím. TV zprávy/ TV si pouštím jen když je tam optimistický a veselý pořad.**

Každé ráno ráno se vypiš ze všeho, co se ti honí hlavou - vyčisti se od negativních myšlenek, pak za ně poděkuj. Vše ukonči větou: "Dovoluji si pustit vše, co mě zneklidňuje." Pak začni psát, na co se ten den těšíš, jak si uděláš radost a jak se ten den podaří. Prociť to a poděkuj za to.

# VDĚČNOST



Poděkuj za vše, co už teď máš.  
Projev vděčnost. Prociť ji.

# POSVÁTNÉ AFIRMACE



Každý den prožívám svůj klid.

Mé okolí mi dopřává můj klid.

Jsem zdrojem klidu pro sebe i pro ostatní.

Můj vnitřní klid se mnou setrvává.

Vše stíhám na pohodu.

Jsem strážkyní svého klidu a radosti.

S lehkostí si nastavuji hranice vůči všemu, co mi nedělá dobře.

S láskou k sobě si na sebe dělám pravidelně čas.

S láskou k sobě si na sebe dělám pravidelně čas.

Inspiruj se těmito afirmacemi a přijmi je do svého života.

# POSVÁTNÉ AFIRMACE



Vymysli si své posvátné afirmace, které budeš mít stále na očích.