

# RECEPT NA SEBEDŮVĚRU



Každý z nás se v životě dostáváme do situací, kdy nevíme kudy kam a potřebujeme si dodat odvahy, že danou situaci zvládneme. Čtením následujících bodů každý den se vaše důvěra a odhodlanost naplnit stanovené cíle začne zvedat, což vám přispěje k celkovému pocitu pohody.

1. Víím, že je v mé moci dosáhnout mého životního cíle, a proto požaduji sám na sobě, abych vytrvale a neochvějně směřoval k jeho dosažení. Zde tímto slibuji, že učiním vše k jeho naplnění.
2. Uvědomuji si, že myšlenky převládající v mé mysli, se nakonec zhmotní v čin a postupně se přemění v reálnou věc. Proto budu denně půl hodiny soustředěně myslet na to, jakým člověkem se chci stát, abych si ve své mysli vytvořil jasnou představu.
3. Víím, že díky autosugesci si každá touha, kterou neustále zaměstnávám svou mysl, nakonec najde nějaký praktický prostředek ke svému naplnění. Proto zasvěťím deset minut rozvíjení potřebné sebedůvěry.
4. Písemně jsem jasně zformuloval svůj hlavní životní cíl, o který nikdy nepřestanu usilovat, dokud nezískám dostatečnou sebedůvěru k jeho dosažení
5. Jsem si plně vědom, že žádný majetek ani postavení nemohou mít dlouhé trvání, jestliže nejsou získány na základě pravdy a spravedlnosti. Nebudu se proto podílet na žádných transakcích, které by mohly poškodit zúčastněné strany. Dosáhnu úspěchu tím, že k sobě budu přitahovat potřebné síly a využívat spolupráce s ostatními. Přesvědčím je, aby mi sloužili, a to tím, že budu ochoten sloužit jim. Zbavím se nenávisti, závidosti, žárlivosti, sobectví a cynismu tím, že v sobě budu pěstovat lásku k celému lidstvu, protože víím, že negativní postoj k druhým mě nikdy nemůže dovést k úspěchu. Získám si důvěru lidí svojí vírou v ně i v sebe. Pod toto prohlášení se podepíšu, naučím se je nazpaměť a budu je jednou denně hlasitě přeříkávat, prodchnut vírou, že postupně ovlivní mé myšlenky a jednání tak, že se stanu soběstačným a úspěšným člověkem.

## Jakým člověkem se chci stát?

- Chci být bohatým člověkem
- (Doplňte dle vašich představ)



**© Napsal ing. Aleš Kalina**

Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [kalina@mujkouc.cz](mailto:kalina@mujkouc.cz)

[www.mujvztah.cz](http://www.mujvztah.cz)

[www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [www.mujvztah.cz/mesicnik.htm](http://www.mujvztah.cz/mesicnik.htm)