



NeedSCRUM

Świadome Kreowanie Postawy

"Nie jestem tym, co mnie spotkało.
Jestem tym, kim zdecyduję się stać."

Odprężenie

Zanim przystąpisz do pracy zadbaj o to, by się odprężyć i zrelaksować. Tylko kiedy nasze ciało i umysł wiedzą, że są bezpieczne energia może być ukierunkowana na kreację.

Możesz wykorzystać dobrze już znane techniki oddechowe, które znasz między innymi z procesu opisanego w **Praktyce Dzwonki** czy **Praktyce Uważności**.

Cechy skutecznej wizualizacji

Dla skutecznej i efektywnej pracy z wizualizacją pamiętaj o stosowaniu zasad opisanych poniżej:

- Wyznacz sobie cel.
- Stwórz wyraźny obraz lub wizję
- Regularnie wracaj do swojej wizji zasilając ją swoją uwagą.
- Poczuj energię swojej wizji tworząc wspierającą postawę.

Cechy skutecznej afirmacji

Dla skutecznej i efektywnej pracy z afirmacją pamiętaj o stosowaniu zasad opisanych poniżej:

- Afirmacje formułuj w czasie teraźniejszym.
- Afirmacje formułuj pozytywnie - mówiąc o tym, czego chcesz.
- Im prościej, tym lepiej.
- Jeśli to tylko możliwe, wypowiadaj swoje afirmacje na głos.

Po wypowiedzeniu swojej afirmacji dodaj poniższą (lub podobną, taką która z Tobą rezonuje) formułę:

To, albo nawet coś jeszcze lepszego, staje się dla mnie rzeczywistością w całkowicie zadowalający, harmonijny sposób, ku pożytkowi i najwyższemu dobru wszystkich, których to dotyczy.