

IDENTIFIKÁCIA STRACHU:

Podrob pozornému skúmaniu svoj strach.

1.krok - PRIZNANIE, že mám strach.

Z čoho konkrétne mám strach?

(pokiaľ zatiaľ nepoznáš odpoveď, nevadí....stačí najprv len samotné vedomé pripustenie, priznanie pred sebou, že z niečoho cítim strach)

LOKALIZUJ SVOJ STRACH:

Kde sa nachádza? V ktorej časti tela?

Ako sa prejavuje?

Čo sa za ním skrýva, aká situácia?

Alebo kto sa za ním skrýva?

Zaraduj sa z momentu, keď si svoj strach naplno uvedomíš, pretože práve vtedy je možné sa od neho oprostiť!

AKTÍVNE PRETVÁRANIE STRACHU VĎAKA SKÚSENOSTI:

Pod' do akcie! Urob presne to, z čoho máš STRACH, čoho sa obávaš!

Tým ho alchymisticky premeníš na veľkú dávku energie, ktorá ti bude následne po prekonaní k dispozícii. Bude to odmena za spracovanie strachu a môžeš ju krásne použiť ďalej ako svoje palivo.

V najbližšom období **urobím nasledovné 3 veci, z ktorých mám strach** (obavu, trému, neistotu atď..)

- 1.
- 2.
- 3.