

# Denník, deň č. :

## Ráno:

*1. Čo sa mi snívalo? Odpoveď na moju otázku z minulej noci.*

.....  
.....  
.....  
.....

*2. Plán na tento deň.*

*Čo chcem dnes urobiť? Čo by tento deň urobilo výnimočným?*

.....  
.....  
.....  
.....

*3. Mantra dňa, alebo pozitívna veta dňa, citát dňa.*

.....  
.....  
.....  
.....

*4. Som vd'ačný/á za:*

.....  
.....  
.....  
.....

*Negatívne myšlienkové štruktúry:*

Matrix (systém) mi hovorí, že...

.....  
.....

Matrix (systém) mi hovorí, že...

.....  
.....

**Večer:**

*1. Čo som sa dnes naučil/a?*

.....  
.....  
.....  
.....

*2. Čo dobré som dnes urobil/a pre seba alebo pre druhých?*

.....  
.....  
.....  
.....

*3. Čo dobré alebo pekné sa dnes stalo?*

.....  
.....  
.....  
.....

*4. Otázka na noc.*

*Otázka na Boha, ducha, anjela alebo vyššie Ja.*

.....  
.....  
.....  
.....

## Dôležité poznámky a vysvetlenia:

Naše podvedomie je najprístupnejšie v prvých minútach predtým, ako zaspíme a niekoľko minút po tom, ako sa zobudíme! Preto je veľmi dôležité písať si tieto odpovede priamo predtým, ako ideme spať a hneď potom, ako sa zobudíme. Tak isto je dôležité, aby ste si to písali do zošita s perom alebo ceruzkou, a nepísali ste si to na počítači alebo podobnom zariadení s klávesnicou. Môžete samozrejme používať aj iPad s ceruzkou... Je dôležité písať si to rukou, nie ťukať na klávesnici! Písanie je oveľa silnejšie, ako myslenie alebo hovorenie niečoho. Ak jeden deň nemáte čas, je to v poriadku, len pokračujte nasledujúcim, alebo iným dňom. Pravidelnosť je kľúčom k úspechu. Potrebujete 5 minút ráno a 5 minút večer. Nie viac. Nie je potrebné písať si všetky podrobnosti, len poznámky... Buďte spontánni... Niektoré poznámky alebo nápady v tomto denníku, sa môžu aj opakovať, ako mantra dňa, alebo to, za čom som vd'ačný/á... Nedávajte si žiadne hranice, len napíšte to, čo vás napadne ako prvé.

## Ráno:

### 1. Čo sa mi snívalo? Odpoveď na moju otázku z minulej noci.

Nejde tu o podrobný opis daného sna. Vo veľa snoch spracovávame iba veci z nášho podvedomia. Podstatné sú pre nás tie sny, ktoré majú silný emočný náboj. Ak sa nám nesnívalo nič, tak si netreba písať nič. Toto vyplňovanie je dôležité z toho dôvodu, že s každým rozpráva podvedomie osobitným jazykom. Keď sa napríklad niekomu sníva o svadbe, bude to mať pre neho úplne iný význam, ako u niekoho iného, komu sa sníval ten istý sen.

### 2. Plán na tento deň.

#### Čo chcem dnes urobiť? Čo by tento deň urobilo výnimočným?

**NEPÍŠU** sa tam veci, ktoré už tak či tak robím alebo viem, že budem robiť, ale píš sa tam veci, ktoré ešte nie som zvyknutý robiť. Veci, ktoré by som rád stihol a často si na ne nenájdem čas. Ak som zvyknutý cvičiť každý deň jogu, tak si tam netreba písať, že budem cvičiť jogu. Ak nie som zvyknutý brať pravidelne vitamíny, tak si tam napíšem brať pravidelne vitamíny. Budem si to písať dovtedy, pokiaľ sa to nestane zvykom.

**Napríklad:** V čase, keď som písal knihu, som si tam každý deň písal "Píš knihu". Pretože som mal väčšinu len pol hodinu až hodinu denne a nebol som zvyknutý písať. Keď som sa chcel naučiť pracovať s programom Logic, tak som si tam písal "Uč sa program Logic".

Takže píšem tam veci, ktoré by som rád robil a chcel robiť, ale nemám ešte automatický zvyk.

### 3. Mantra dňa, alebo pozitívna veta dňa, citát dňa.

Používam tie veci, na ktorých mi najviac záleží alebo ktoré ma inšpirujú. To znamená, ak mám problémy so zdravím, tak si tam budem písať niečo zdravotné. Ak mám problémy s tým, že rýchlo vybuchnem, tak si tam budem písať niečo v tom zmysle. Ak mám problémy s depresiami, tak si tam budem znova písať niečo, čo mi pomôže sa z depresii dostať.

### 4. Som vd'ačný/á za:.

Veci sa môžu opakovať a treba napísať aspoň 3 veci.

## **Negatívne myšlienkové štruktúry:**

V časti **negatívne myšlienkové štruktúry** si zapisujete myšlienky, ktoré vás trápia viac ako 20 minút. Používajte pritom túto formuláciu: „*Moja myseľ/matrix/ego mi hovorí, že...*“. Aby ste sa od tejto myšlienky odosobnili v zmysle „*Toto nie som ja*“, „*Toto mi hovorí moja myseľ*“. V zásade ide o to, aby sme svoju pozornosť zamerali na myšlienkové prúdy, ku ktorým sa počas dňa viackrát vraciame. V zmysle, že cítime ako sa vynárajú, venujeme im istý čas pozornosť - riešime ich v sebe. Ale v podstate nič nevyriešime. Odchádzame od nich, alebo sú prekryté nejakou aktuálnou udalosťou. Po čase sa opäť vynárajú a cítime, že znovu musíme tomu venovať pozornosť. Je v nich ukryté posolstvo pre nás. Posolstvo o tom, že niečo nemáme v sebe - hlboko v sebe - vyriešené a nevieme si s tým vlastne poradiť. Môžu v nich byť ukryté naše hlboké strachy, alebo túžby, ktoré chceme stoj-čo-stoj dosiahnuť, vyriešiť.

Pod každú negatívnu myšlienkovú štruktúru napíšeme pozitívnu formuláciu toho, čo chceme. Pri preformulovaní používame formulácie **“Ja som..., Ja mám..., Každý deň som bližšie a bližšie...”**. Dôležité je, aby sme sa s tým dokázali stotožniť a považovali sme to už teraz za pravdu. Musíme tomu veriť. Musíte nájsť taký uhol pohľadu, v ktorom je to pre nás už teraz pravda. Ak si niečo len napíšeme, ale sami tomu neveríme a nestotožňujeme sa s tým, tak to nebude mať ani žiadny účinok. Napríklad niekto je chorý na rakovinu. Ak si tento človek napíše formuláciu **“Ja som zdravý...”**, ale je to v rozpore s tým, čo cíti, tak je to nezmysel. Je potrebné to preformulovať na **“Každý deň som zdravší a zdravší...”**. Ak ale ten človek vidí sám seba ako dušu, tak je pre neho v poriadku aj formulácia **“Ja som zdravý...”**, lebo to odvodzuje od svojej duše, ktorá je zdravá a nesmrteľná a tak vníma aj sám seba.

Je dobré venovať týmto myšlienkam pozornosť nielen v meditácii, ale aj v každodennom živote a hľadať odpoveď na ne vo svojom vnútri. Je to skutočne tak? Je táto myšlienka pre mňa užitočná? Stotožniť sa s odpoveďami, precítiť ich a nájsť odvahu dať sa aj do netradičných riešení. Buť k sebe čestní a úprimní, aj keď to je niekedy (alebo vždy) bolestný proces.

## **Večer:**

### **1. Čo som sa dnes naučil/a?**

Môžu to byť veci z knížiek, časopisov, ale aj z každodenných životných situácií. Ide tu o to, že Boh ku každému z nás každý deň rozpráva. Tu ide o to, či ho počúvam, či vnímam signály, ktoré ma niekam vedú, ktoré ma vedú ďalej na mojej ceste duše.

### **2. Čo dobré som dnes urobil/a pre seba alebo pre druhých?**

Častokrát človek robí pre seba alebo pre niekoho iného niečo pozitívne, ale vôbec si to neuvedomuje. Plus to má človeka motivovať k tomu robiť viac pre seba a pre druhých.

### **3. Čo dobré alebo pekné sa dnes stalo?**

Každý deň sa deje niečo pozitívne a negatívne. Tu ide o to mať pozornosť na tom pozitívnom.

### **4. Otázka na noc.**

**Otázka na Boha, ducha, anjela alebo vyššie Ja.**

Ak nemám otázku, nepíšem. Ak je tá otázka podstatná a nie som múdry z toho, čo sa mi snívало alebo sa mi nič nesnívalo, tak otázku opakujem. Opakujem dovtedy, pokiaľ nemám silný vnútorný pocit, že sa mi snívало niečo, čo mi dalo odpoveď.

## Príklady odpovedí:

### Ráno:

#### 1. Čo sa mi snívало? Odpoveď na moju otázku z minulej noci.

*Behal som maratón v mojom rodnom meste ...*

*Slnko ... Považujem to za áno na moju otázku z minulej noci ...*

#### 2. Plán na tento deň.

##### Čo chcem dnes urobiť? Čo by tento deň urobilo výnimočným?

*Napriek bolestiam chrbtice si dám trošku jogy a silového tréningu ...*

*Prejdem si veci k internetovému právu ...*

*Gitara: poznačiť si nové nápady pre meditačné MP3 ...*

#### 3. Mantra dňa, alebo pozitívna veta dňa, citát dňa.

*Ako vstaneš a čo si sa naučil po páde je to, čo ťa definuje.*

*Moje telo má všetky potrebné sily a lieči sa samo.*

#### 4. Som vd'ačný/á za:

*Moju ženu... náš nový dom ... Za to, že som zdravý ... za to, že môžem robiť to, čo mi dáva zmysel.*

#### Negatívne myšlienkové štruktúry:

~~Matrix (systém) mi hovorí, že som prehral.~~

~~Nikdy sa nevzdávam, preto som už teraz úspešný!~~

~~Matrix (systém) mi hovorí, že môj muž ma nemiluje.~~

*Naše duše sú spojené láskou a svetlom. Ja som láska, vd'ačnosť a dôvera. Užitočne využívam čas na svoj rozvoj. Každý deň máme k sebe bližšie a bližšie...*

## **Večer:**

### **1. Čo som sa dnes naučil/a?**

*Na prechádzke som stretol mačku ... mačka bola príkladom uvoľnenosti, ako byť v pohode a nad vecou a príkladom bytia v tu a teraz.*

*Zaujímavý magický pracovný model s 22 duchmi a slovanským pozadím! Ako ho môžem implementovať do nášho modelu, spojiť ho s ním?*

### **2. Čo dobré som dnes urobil/a pre seba alebo pre druhých?**

*Poobede som si zdriemol ...*

*Podporil som Leona v jeho štúdiu.*

*Kúpil som svokre topánky ...*

### **3. Čo dobré alebo pekné sa dnes stalo?**

*Super svietilo slnko ...*

*Nieko sa na mňa pekne usmial ...*

*Bývalý klient mi poslal fotku svojho novonarodeného dieťaťa! Fakt super!*

### **4. Otázka na noc.**

**Otázka na Boha, ducha, anjela alebo vyššie Ja.**

*Ako môžem ešte pomôcť Jarovi a Monike pri astrálnom cestovaní?*