

Od autora mezinárodního bestselleru
Don't Believe Everything You Think

UTIŠ SVOU MYSL A OSVOBOĎ SE OD ÚZKOSTI

DENÍK A PRACOVNÍ SEŠIT



Zbav se úzkosti, překonej strach,
najdi vnitřní mír a skoncuuj s utrpením

Joseph Nguyen

Joseph Nguyen

UTIŠ SVOU MYSL A OSVOBOĎ SE OD ÚZKOSTI

DENÍK A PRACOVNÍ SEŠIT



Zbav se úzkosti, překonej strach,
najdi vnitřní mír a skoncuuj s utrpením

Healing Anxiety & Overthinking Journal & Workbook

© 2022 Joseph Nguyen. Original English language edition published by One Satori LLC, Orlando, Florida, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. All rights reserved.
Copyright © 2022 One Satori LLC. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být bez předchozího písemného souhlasu vydavatele reprodukována, šířena ani přenášena v jakékoli podobě či jakýmkoli prostředky, včetně fotokopírování, nahrávání nebo jiných elektronických či mechanických metod, s výjimkou krátkých citací použitých v kritických recenzích a v některých dalších případech nekomerčního užití povolených autorským zákonem. Žádosti o povolení pište na kontakt info@josephnguyen.org.

Translation © Martina Lustigová, 2026

Cover design © Eva Hradiláková, 2026

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2026

OBSAH

JAK POUŽÍVAT TENTO DENÍK A PRACOVNÍ SEŠIT	7
CESTA, JAK SE OSVOBODIT OD UTRPENÍ	9
ZÁKLADNÍ PŘÍČINA VEŠKERÉHO UTRPENÍ	11
JAK UTÍŠIT SVOU MYSL	12
MOŽNÉ PŘEKÁŽKY A JEJICH ŘEŠENÍ	13
JAK POZNAT, ZDA SE NACHÁZÍTE VE STAVU KLIDU MYSLI	14
JAK BEZ MYŠLENÍ POZNÁTE, CO MÁTE UDĚLAT?	15
JAK BEZ MYŠLENÍ POZNÁTE, CO MÁTE UDĚLAT? ČÁST 2	16
JAK SE ROZHODOVAT BEZ MYŠLENÍ	17
PRŮVODCE INTUITIVNÍM ROZHODOVÁNÍM	18–69
PROCES PŘEKONÁNÍ STRACHU	71
PRŮVODCE PŘEKONÁNÍM STRACHU	72–123
PRŮVODCE VNĚJŠÍ INTEGRACÍ	125
JAK SI VYTVOŘIT PROSTŘEDÍ PRO KLIDNOU MYSL	126
ODSTRANĚNÍ SPOUŠTĚČŮ MYŠLENÍ	127
VYTVOŘTE SI PROSTŘEDÍ PRO STAV KLIDNÉ MYSLI	131
UPLATNĚNÍ STAVU KLIDNÉ MYSLI V PRACOVNÍM PROSTŘEDÍ	133
DENÍK PRO KAŽDODENNÍ ZÁZNAMY	135
ZÁMĚRY PRO TENTO DEN	136
DENNÍ REFLEXE	137–255



JAK POUŽÍVAT TENTO DENÍK A PRACOVNÍ SEŠIT

Chcete-li, aby vám práce s tímto deníkem přinesla co největší prospěch, doporučuji přečíst si nejprve průvodní publikaci *Don't Believe Everything you Think*.^{*} Knihu najdete na www.josephnguyen.org nebo na jiných stránkách, kde lze knihy běžně zakoupit online. Každá část deníku nicméně obsahuje i krátké vysvětlení souvislostí nutných k provádění cvičení, můžete jej tedy používat i bez přečtení průvodní publikace.

Abyste tento deník a pracovní sešit využili co nejlépe, jistě se budete chtít před zahájením své práce seznámit s celým návodem. Zjistíte tak, s čím vám mohou jednotlivá cvičení pomoci a která si vybrat, aby to pro vás v dané chvíli bylo co nejprínosnější.

Záznamový deník je sestaven tak, abyste si do něj mohli zapisovat každodenní události po dobu 60 dnů. Tyto záznamy vám pomohou zůstat pevně nohama na zemi a zároveň ve spojení s cestou, po níž máte jít.

Často budete svou pozornost obracet také ke kapitolám „Průvodce intuitivním rozhodováním“ a „Průvodce překonáním strachu“, z nichž každá obsahuje 26 šablon k vyplnění.

Intuitivní rozhodování můžete využít v případě, kdy potřebujete učinit obtížné rozhodnutí a nevíte, jak provést tak, aby vaše volba byla co nejvíce v souladu s vámi samými.

Průvodce překonáním strachu uplatníte vždy, když prožíváte obavy, úzkost nebo jiné negativní emoce.

Postup, který budete využívat nejčastěji a který vám také nejvíce pomůže s uvolněním momentálních negativních emocí, je popsán v návodu „Jak utišit svou mysl“. Prostřednictvím jednoduchých kroků se dokážete zbavit stresu, nadměrného přemýšlení, pocitů viny, studu, strachu, úzkosti a dalších prožitků vyvolávajících psychickou či emocionální bolest.

Jedná se o překvapivě snadnou metodu, ale pokud si zvyknete ji aplikovat vždy, když prožíváte utrpení, váš život se zásadně promění. Velmi doporučuji mít tento specifický návod neustále při sobě, abyste si jej mohli co nejčastěji připomínat, a najít si způsob, jak ho využívat i při cestování. Jen tak docílíte nejlepšího možného výsledku. Pokud budete mít zájem o text ve formátu PDF určený k tisku, můžete navštívit stránky www.josephnguyen.org/guides.

^{*} NGUYEN, Joseph. *Nevěřte všemu, co si myslíte*. [audiokniha]. Čte Adam Langer. ProgresGuru, 2025 (pozn. překl).

CESTA,
JAK SE OSVOBODIT
OD UTRPENÍ



ZÁKLADNÍ PŘÍČINA VEŠKERÉHO UTRPENÍ

*„Myslím a myslím a myslím, milionkrát jsem
se přemýšlením dostal ven ze štěstí, ale ani jednou do něj.“*

— Jonathan Safran Foer

Zdrojem našich pocitů nejsou vnější události jako takové, ale způsob, jakým o nich vnitřně uvažujeme. Samotné dění v našich životech nám utrpení nezpůsobuje, ale spíše to, jak jej interpretujeme.

Dojde-li k určité události, je to fakt. Neváže se k ní žádná zápletka, význam ani výklad. Zda jí nějaký význam přisoudíme nebo o ní budeme přemýšlet, je zcela na nás. Tak se vytváří naše vnímání reality. Interpretací reality na základě toho, jak si ji vykládáme či zda o ní přemýšlíme, si způsobujeme bolest. Základní příčinou utrpení není to, co si o události myslíme, ale právě fakt, že na ni myslíme.

Myšlenky a myšlení jsou dva zcela odlišné jevy. Prostřednictvím myšlenek můžeme prožívat fyzický svět. Myšlenky nejsou základní příčinou utrpení. Jsou ve své podstatě neutrální a představují pouze určitou formu informace. Naproti tomu myšlení je aktem uvažování o našich myšlenkách, a to není nutné dělat. Když přemýšlíme o svých myšlenkách, promítáme do nich současně i svá omezující přesvědčení, názory a vlivy, které nás formovaly, což nám způsobuje utrpení.

Nemusíte tomu věřit, aby to byla pravda. Vyzkoušejte si to a uvidíte.

Kolik věcí vám běží hlavou, když jste pod velkým tlakem a máte strach? A jaké emoce naopak prožíváte ve chvílích, kdy nepřemýšlíte?

Cestou k ukončení utrpení není snažit se zastavit myšlenky, ale začít si uvědomovat, že pokud trpíme, je na vině právě myšlení, a následně svou mysl utišit. Nemůžeme ovlivnit, jaké myšlenky se nám v hlavě vynoří, ale můžeme se rozhodnout, zda se jimi budeme zabývat, či nikoli.

Chcete-li zastavit duševní bolest, stačí, když si začnete uvědomovat, kdy myslíte, a že tato skutečnost je základní příčinou vaší bolesti. Poté si stanovte záměr vědomě svou mysl utišit, protože přemýšlení vám žádný užitek nepřináší.

Pokud utišíme svou mysl, dosáhneme přirozeného klidu. Z tohoto stavu, který je nám všem vlastní, nás dokáže vytrhnout pouze myšlení. Nyní jste však vybaveni potřebnými vědomostmi, a máte tedy klíč k bohatému životu v přítomném okamžiku naplněnému klidem, láskou a radostí.

JAK UTIŠIT SVOU MYSL

Zde je jednoduchý rámec, podle něhož můžete postupovat vždy, když prožíváte nějaké emocionální utrpení a chcete se oprostit od myšlení, které jej vyvolává. Poskytněte si prostor a čas, abyste tímto procesem mohli plynule projít. Doporučuje se vyhradit si 20 až 30 minut na klidném místě bez rušivých vlivů. Vše, co potřebujete, abyste začali opouštět utrpení, je otevřenost a ochota vaší mysli a vašeho srdce.

Krok 1: Připomeňte si, že myšlení je příčinou veškerého utrpení.

- Zhluboka se nadechněte, abyste se dostali do svého středu a ukotvili se v přítomném okamžiku.
- Uvědomte si, že pokud pocítujete duševní bolest, znamená to, že myslíte.
- Vybavte si, jaký je rozdíl mezi myšlením a myšlenkami.
 - Myšlení je aktem přemýšlení o našich myšlenkách. Myšlenky jsou energetické bloky informací, které vstupují do mysli a které jsou ve své podstatě neutrální. Když o nich přemýšlíme, promítáme do nich současně i svá omezující přesvědčení, názory a vlivy, které nás formovaly, což vyvolává strach, pochybnosti a úzkost. Přítomnost myšlenek je nevyhnutelná, avšak přemýšlení o nich je zbytečné.
- Nesnažte se najít základní příčinu svého utrpení. Touto příčinou je myšlení.

Krok 2: Vytvořte si prostor pro přetrvávající negativní myšlení.

- Připusťte, že toto myšlení existuje, a vezměte ho na vědomí takové, jaké je. Nebojujte s ním.
- Pochopte, že vy nejste tím, co vám běží hlavou, ani svými pocity, ale posvátným místem, ve kterém se vše nachází.
- Nebojte se zůstat se svým myšlením o samotě a najděte odvahu vpustit je do vědomí. Přivítejte je a vnímejte, že myšlení si pouze přeje, abyste připustili jeho existenci.
- Zeptejte se sami sebe:
 - Přináší mi toto myšlení něco? Chci dál trpět?
 - Jakou cenu platím za to, že ve stavu myšlení setrávám a nechci od něj ustoupit?
- Uvědomte si, že i když od myšlení upustíte a začnete důvěřovat intuici, budete v bezpečí. Vaše intuice se ujme vedení a jako vždy se o vás postará.
- Jestliže necháte pocity vstoupit do svého vědomí a přestanete se jim bránit, můžete se podívat pod jejich povrch a uvidět skutečnost, která se za tím vším skrývá.
- Každý pocit v sobě nese zárodek pravdy, jež vám pomůže dosáhnout hlubšího uvědomění a prožívat život plněji.

Krok 3: Mějte důvěru a nechte věci plynout

Jakmile si uvědomíte, že myslíte a že právě to je základní příčinou utrpení a zároveň že budete v bezpečí, pokud se myšlení vzdáte, vědomě si stanovte záměr utišit svou mysl. Přirozeně se pak dostaví pozitivní emoce, jako je pocit klidu, lásky a štěstí. Když se tyto emoce objeví, dovolte si je naplno prožít.

MOŽNÉ PŘEKÁŽKY A JEJICH ŘEŠENÍ

Během práce na utišení mysli můžete narazit na některé překážky spočívající v tom, že se vás bude vaše hlava snažit logickými úvahami přesvědčit o tom, že byste měli v myšlení pokračovat. Níže jsou uvedeny nejčastější taktiky a triky, které vaše mysl použije ve snaze udržet vás ve stavu úzkosti a strachu, jakož i způsob, jak si s nimi poradit.

Nechť osvobodit se od myšlení kvůli názoru, že právě zásluhou myšlení jste se dostali tam, kde nyní jste

Toto je částečně pravda, musíte si však uvědomit, že i když vás myšlení dostalo na určité místo ve vašem životě, dál už vás neposune. Pokud chcete vystoupit z bludného kruhu utrpení, a stále stejných opakujících se sebedestruktivních scénářů, budete muset něco změnit.

Dělat stejnou věc pořád dokola a očekávat jiný výsledek je šílenství. Skutečná otázka zní, zda si přejete být šťastní, nebo ne. Pokud chápete, že myšlení je základní příčinou veškerého vašeho utrpení, a už nechcete být nešťastní, pak se odhodláte udělat krok do neznáma a od myšlení se osvobodíte.

Nedostatek víry

Aby vůbec existovala šance, že váš život bude každý den naplněný pocitem štěstí, klidu a lásky, musíte nejprve uvěřit, že je to možné. Musíte mít důvěru v to, že jste součástí něčeho mnohem většího, co je zdrojem životní síly, která se o vás neustále stará (Vesmír/Bůh/intuice). Počet proměnných, událostí a okolností, které naše myšlení nemůže vůbec postihnout, je nekonečný, a přesto jsme stále zde.

Vždy se nám nějakým způsobem dostalo vedení a péče, abychom došli přesně tam, kde se teď nacházíme. Pokud k sobě budeme upřímní, většina z toho se nestala naší zásluhou. Právě přítomnost něčeho mnohem většího, než jsme my sami, nás provází celým životem. Mít víru v univerzální sílu, která přesahuje samu lidskou existenci, aniž jsme schopni to svou omezenou myslí zcela pochopit, je jediná cesta, díky níž se můžeme oprostít od systematického úsilí o myšlení a namísto věčných obav zažívat dokonalý klid a mír.

Strach

Vesmír je velké neznámo, a pokud jde o důvěru v něj, je pocit strachu zcela normální. Máme-li z něčeho obavy, představuje to pro nás tedy cosi velmi významného, a to je skvělé znamení. V hloubi duše víme, že vše, co bychom si kdy mohli přát, se nalézá za hranicí našich obav.

Chceme-li získat to, po čem toužíme, musíme projít zkouškou strachu. Jedině skrze něj vede cesta ven. Je nutné, abyste se ponořili hluboko do svého nitra a pochopili, že strach vám nijak neublíží. Nezabije vás, ani nemůže, ale když se mu nepostavíte, připraví vás o všechny vaše sny. Základní příčinou strachu je myšlení. Jakmile utišíte svou mysl, strach zmizí.

JAK POZNAT, ZDA SE NACHÁZÍTE VE STAVU KLIDU MYSLI

Když nemyslíte, cítíte naprostý klid, lásku, radost, vášně, vzrušení, inspiraci, blaženost a mnoho dalších pozitivních emocí, které vaše vědomí dokáže zachytit.

V mysli se vám mohou objevovat myšlenky, ale vy se s nimi neztotožňujete a necháváte je volně plynout skrze sebe. Nepocítujete napětí ani bolest, jejichž zdrojem je myšlení, a nedostavuje se žádné psychické či emocionální utrpení.

Nepřemýšlíte o minulosti ani o budoucnosti. Vůbec vám na nich nezáleží, neexistují pro vás, protože se nacházíte plně v přítomném okamžiku. Cítíte, že jste ve stavu plynutí, ve flow, které pramení z dosažení klidu mysli. Ztrácíte pojem o čase, prostoru, a dokonce i vědomí vlastního já. Cítíte se v jednotě s tím, co děláte, i s celým životem. Tak poznáte, že se vaše mysl utišila.

„Klid mysli je stav čiré přítomnosti, kdy se člověk neztotožňuje se svými myšlenkami ani s procesem myšlení, který se mu odehrává v hlavě.“

JAK BEZ MYŠLENÍ POZNÁTE, CO MÁTE UDĚLAT?

Tak jako na klavíru nejsou žádné nesprávné klávesy, ani naše rozhodnutí nemohou být správná, nebo špatná, avšak určité volby či „klávesy“ mohou být v závislosti na okolnostech příjemnější než jiné. Vědomí, že nic není ani správně, ani špatně, nás zbavuje poměrně výrazného tlaku na to, abychom se „rozhodli správně“.

Při rozhodování je lepší, spolehne-li se na stav klidu mysli. Když se snažíme uvažovat, analyzovat, psát si seznamy důvodů pro a proti, ptát se na radu ostatních, včetně našich domácích mazlíčků, vyvolá to v nás jedině úzkost a frustraci, dokud rozhodnutí neučiníme sami. V hloubi duše už většinou víme, co máme v té které situaci dělat. Napovídá nám pocit, který se často označuje jako šestý smysl, intuice nebo vnitřní moudrost. Jenže my usilujeme ještě o další potvrzení svého intuitivního přesvědčení ve vnějším světě, a právě tehdy se začíná objevovat většina negativních emocí, protože názory jiných lidí nadělají v naší mysli paseku.

Jediný, kdo ví, co chcete udělat, jste vy. Nikdo jiný vám to říct nemůže. Objeví se mentoři a koučové, kteří vás mohou nasměrovat a pomoci vám na vaší cestě, ale ti nejlepší z nich vám řeknou, ať nasloucháte intuici a hledáte odpovědi ve svém nitru. Pravdu vždy naleznete jedině v sobě. Mnozí z nás pociťují lítost, protože při různých příležitostech vnitřně intuitivně věděli, co měli udělat, ale pak své pocity ignorovali a řídili se radou nebo názorem někoho jiného.

Intuice vás vždy dovede tam, kam potřebujete, a pokaždé vám napoví, co byste měli udělat. Je jako vnitřní GPS fungující v reálném čase, která vám řekne, kdy jet raději oklikou a kterou cestou se vydat, je-li na trase k cíli nějaká překážka. Vnitřní GPS každého z nás nám určitě pomůže dostat se právě tam, kam chceme, není však jisté, jak a kudy nás povede. Na cestě se můžete střetnout s nespočtem různých obtíží, ale ujišťuji vás, že vaše GPS vám vždy ukáže cestu k cíli.

Dokud se naše intuitivní přesvědčení nestane obecně uznávaným faktem, společnost jej téměř nikdy nepotvrdí. Pokud se tedy snažíte ve vnějším světě dosáhnout přijetí svých názorů, které vám dávají smysl, prakticky vždy se střetnete se silným odporem a škálou různorodých představ o tom, jak byste měli jednat. Nehleďte tedy odpovědi u druhých lidí. Raději se řiďte svou intuicí, šestým smyslem, vnitřní moudrostí a tím, co vám napovídá Vesmír/Bůh. Pak se vám v životě začnou dít nečekané zázraky, o jakých by se vám dříve ani nesnilo. Lidé, kteří mají víru a odváží se svůj život změnit, objeví to, co hledali – skutečné štěstí, klid a lásku –, a budou se radovat ze zázraku života.

JAK BEZ MYŠLENÍ POZNÁTE, CO MÁTE UDĚLAT?

ČÁST 2

Skutečnost je, že zpravidla víme, co máme dělat, ale zkrátka se toho bojíme. Chceme-li například zhubnout, většina z nás přesně ví, jak má postupovat. Zásady snížení hmotnosti nejsou žádná velká věda a každý je snadno dokáže pochopit. Běžně je nám známo, že musíme spálit více kalorií, než přijmeme, cvičit a jíst zdravě a následně se dostaví výsledky. I v případě jakýchkoli jiných životních událostí je vám pravděpodobně vnitřně jasné, co musíte udělat, ale buď máte strach, nebo pochybujete o tom, zda jste dost dobří, abyste to dokázali.

Prvním krokem je uvědomit si, že to, co máte dělat, již víte. Máte-li pocit, že to tak není, jsou důvodem vaše obavy nebo pochybnosti o sobě. Pokud vás daná situace vůbec neznepokojuje ani o sobě nepochybujete, a přesto se domníváte, že nevíte, jak postupovat, pak se s důvěrou obraťte na svou vnitřní moudrost (nekonečnou inteligenci) a požádejte ji o potřebné odpovědi. Každý z nás je schopen vstoupit do kontaktu s nekonečným množstvím informací, a inspirace, jak v různých situacích jednat, nám proto nikdy nebude chybět. Jediné, co nám brání v přístupu k hojnosti vědění, je naše vlastní myšlení.

Henry Ford kdysi řekl: „Ať už si myslíte, že něco dokážete, nebo si myslíte, že to nedokážete, v obou případech máte pravdu.“* Jdeme-li životem s přesvědčením, že něco nemůžeme nebo neumíme, přímo si tím blokuje naše neomezené možnosti jednání. Když však uvolníme brzdu ve své mysli a uvědomíme si, že tím, co nás drží zpátky, je pouze myšlení, automaticky se vrátíme do přirozeného stavu hojnosti a neohrazených možností. A chceme-li vědět, jak dál, můžeme právě tehdy dostat odpověď, kterou hledáme.

Jednoduše pochopte, že všechno již víte, a jestliže něco nevíte, můžete se vše potřebné dozvědět.

Pokud si uvědomíte, že jste schopni získat veškeré odpovědi, pak k vám ty správné informace vždy dorazí. Důvěřujte své intuici, své vnitřní moudrosti. Je a bude tu pro vás, kdykoli budete potřebovat.

* „Whether you think you can, or you think you can't – you're right.“ Henry Ford (1863–1947)

JAK SE ROZHODOVAT BEZ MYŠLENÍ

Hluboko uvnitř sebe vždy intuitivně chápeme, jaké mají být naše další kroky. Jen pokud jsme zahlceni myšlením (strachem a vnějšími vlivy), domníváme se, že nevíme, jak dál.

To, co skutečně chcete a co nejvíce souzní s vaší duší, víte jen vy sami. Nikdo jiný to vědět nemůže. Následující proces je navržen tak, aby ztlumil hluk vnějšího světa, utišil vaši mysl a pomohl vám se znovu napojit na intuici, která v každé situaci ví, co dělat a co je s vámi nejvíce v souladu.

Budete-li své intuici důvěřovat, vždy se o vás postará. Čím více vlastní intuici věříte, tím více věří ona vám.

Myšlení se dokáže zabývat pouze minulostí nebo budoucností, což vyvolává stud a úzkost. Naproti tomu intuice mluví výhradně v přítomném čase a v této chvíli, protože to je jediná chvíle, která skutečně existuje. Může vám říct jen, jaký další krok máte učinit. Minulostí ani budoucností se netrápí, protože ví, že obojí vzniká právě v tomto okamžiku.

Intuice vnímá, že na tomto světě je skutečná hojnost všeho, necítí tedy vinu za události, které se staly v minulosti, ani úzkost z budoucnosti. Ví, že přítomný okamžik nabízí neomezené možnosti, a budete-li jí důvěřovat, i nespočet možných výsledků.

Vaším úkolem není snažit se určit nebo ovlivnit výsledek (myšlení), protože to vede jediné k utrpení. Je třeba, abyste se řídili intuicí a dělali věci, které právě děláte, pouze proto, že je máte opravdu rádi.

To je bezpodmínečné tvoření a láska a ty jsou svou podstatou nevyčerpatelné. Začnete-li tuto energii žít a ztělesňovat, přirozeně budete přitahovat vše, co vibruje na podobné frekvenci.

PRŮVODCE INTUITIVNÍM ROZHODOVÁNÍM

Definujte rozhodnutí.

Co nejjednodušeji si zapište rozhodnutí, které se snažíte učinit.

Položte si následující otázky a počkejte, až na ně dostanete odpověď.

Jakých následků svého rozhodnutí se obáváte?

Z čeho máte ve skutečnosti strach?

Jaký příběh vám tento strach vypráví? Popište jej podrobně a přesně, nic nevynechejte.

Jakou cenu platíte za to, že nasloucháte těmto myšlenkám a svému strachu? Sestavte co nejjobsažnější seznam. Co vás takové jednání stojí v osobním životě, fyzicky, duševně, emočně a duchovně?

Dokážete si uvědomit, že příčinou vašich problémů je pouze myšlení, a to, jak velké utrpení vám myšlení způsobuje? Chcete se od něj nyní osvobodit?

Připomeňte si, že myšlení je základní příčinou utrpení. Nyní se můžete rozhodnout, že už se jím nebudete řídit a upustíte od něj, abyste se osvobodili.

Když přestanete brát v úvahu všechny názory, rady a vlivy zvenčí, co si intuitivně přejete udělat? Co cítíte, že s vámi nejvíce souzní?

Jednáte-li podle své intuice, jaký z toho máte pocit?

Zapište si, co vám intuice sděluje a k čemu vás právě teď vybízí.

PRŮVODCE INTUITIVNÍM ROZHODOVÁNÍM

Definujte rozhodnutí.

Co nejjednodušeji si zapište rozhodnutí, které se snažíte učinit.

Položte si následující otázky a počkejte, až na ně dostanete odpověď.

Jakých následků svého rozhodnutí se obáváte?

Z čeho máte ve skutečnosti strach?

Jaký příběh vám tento strach vypráví? Popište jej podrobně a přesně, nic nevynechejte.

Jakou cenu platíte za to, že nasloucháte těmto myšlenkám a svému strachu? Sestavte co nejjobsažnější seznam. Co vás takové jednání stojí v osobním životě, fyzicky, duševně, emočně a duchovně?