SZKOŁA COACHINGU EDUKACYJNEGO

Lista kontrolna do pracy z lękiem

Wydrukuj ją sobie i powieś w widocznym miejscu

I etap - poranek

1. Ćwicz intensywnie minimum 20 minut. Cokolwiek, to może być szybki spacer po mieszkaniu, domu. Joga, ciężarki, ważne, aby poczuć ciało i wysiłek. Rano!!!!! **Podnosisz poziom hormonów radości.**
2. Pamiętnik. Pisanie intencjonalne. Pisz nawet kilka zdań. Cudnie to działa. Odpowiadaj każdego dnia na pytanie: Jak doświadczam dzisiaj życia? I kreuj najpiękniejszy dzień za pomocą swoich myśli. **Podnosisz poziom hormonów radości.**
3. Medytacja, modlitwa, kontemplacja. Minimum 5 minut ciszy, modlitwy, medytacji, muzyki relaksacyjnej. Wycisz swoje myśli. **Obniżasz poziom hormonów stresu.**
4. Wybuch wdzięczności – 3- 5 minut wdzięczności - za wszystko co przyjdzie ci do głowy. Ta praktyka uspokaja serce i mózg. Uzdrawia ciało. **Obniżasz poziom hormonów stresu.**

II etap codzienna praca nad lękiem

1. Buduj samoświadomość poprzez 3 magiczne pytania: **co myślę, co czuję, jak odczuwam ciało?** Szybciej uświadomisz sobie swoje emocje.
2. Zdiagnozuj, gdzie znajduje się lęk w Twoim ciele. Połóż tam dłoń i nie uciekaj od tego uczucia. Pozostań z nim tak długo, jak potrzeba, czyli do momentu ustąpienia uczucia. Czasem na to będziesz potrzebować 5 minut, a czasem 45 minut. Warto!!!
3. Pamiętaj o oddechu. Oddychaj głęboko, spokojnie, od stóp do czubka głowy. Aż uspokoisz myśli, to pierwszy sygnał, że oddech zrobił swoja pracę.
4. Pamiętaj, że to Twoje *wewnętrzne dziecko* się boi, więc je uspokój słowami: **jestem przy tobie, jesteś bezpieczna/y, nigdy cię nie opuszczę.**
5. Lęk to uczucie, wywołane przez myśli i doświadczenie – więc możesz je zmienić. Możesz zmienić to co myślisz na ten temat. Ucz się pracy z **automatycznymi myślami**.
6. Weź odpowiedzialność za swój lęk, on wydarza się w twoim umyśle i ciele. Nie mów, że to przez niego, nią, mamę, tatę, dziecko, sąsiadkę. Tylko wtedy możesz coś z nim zrobić, jeśli uznasz, że ten lęk jest twój.

Ta lista kontrolna to początek do pracy z lękiem**.** Po więcej zapraszam tutaj: **https://szkolacoachingu.edu.pl/produkt/ksiegarnia/produkty-platne/od-leku-do-pokochania-siebie-naprawde/**