



PEWNOŚĆ SIEBIE W ŻYCIU

Paweł R. Stań

Łódź 2018

Tytuł:

„Pewność Siebie w Życiu”

Czas trwania: 33:16

Format pliku: Mp3 (jakość HiFi 320 kbps)

Rozmiar: 80 MB

Zawiera lektora: tak

Zalecane słuchawki: tak

Copyright © by Paweł R. Stań
Łódź 2018

Paweł R. Stań

ul. Wapienna 49/51 lok. 62

91-087 Łódź

www.Prekognicja.pl

Facebook: <https://www.fb.com/PrekognicjaPL>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/pawelstan24/videos>

tel. +48 501 150 238

Wydanie I

978-83-65116-09-3

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Dlaczego warto zwiększyć swoją **pewność siebie**?

W jakiej sytuacji chcesz poczuć więcej pewności siebie?

Chcesz mieć więcej pewności siebie **w pracy**? A może **w życiu osobistym**?

Chcesz mieć **więcej pewności siebie w relacji** z kimś konkretnym, albo chcesz pewniej wykonywać jakieś czynności?

"PEWNOŚĆ SIEBIE w Życiu"

To nagranie jest dla Ciebie, jeśli chcesz czuć się pewniej w życiu - nie ważne czy to **praca**, **studia**, jazda samochodem, **relacje z ludźmi** czy pewność siebie w czasie tworzenia, wykonywania nowych lub starych czynności.

Kiedy TY czujesz się pewnie, ludzie postrzegają Cię jako osobę zdecydowaną i pewną siebie. Nie ma znaczenia co się dzieje dookoła Ciebie, bo sytuacje zewnętrzne pojawiają się tylko po to, aby potwierdzić, z jak dużą pewnością siebie działasz.

W czasie sesji "Pewność Siebie w Życiu":

- **poczujesz swoje uczucie pewności siebie**
- nauczysz się jak **wyzwalać pewność siebie wtedy, kiedy zechcesz**
- zdecydujesz, w jakich sytuacjach chcesz czuć więcej pewności siebie
- możesz **zaprogramować wyzwalać pewności siebie** w sytuacjach, które do tej pory było stresujące

Przygotowanie do sesji

1. Pomyśl o kimś, kogo znasz, i kto jest pewny siebie. To może być osoba, którą znasz osobiście, albo z widzenia, czy z mediów. Zwróć uwagę, jak zachowuje się osoba pewna siebie, jaką ma postawę, jak się porusza, jak mówi... Pofantazjuj: jak może się czuć osoba tak bardzo pewna siebie.
2. Przypomnij sobie sytuacje, w których to Ty czujesz się pewnie, czujesz pewność siebie.
Sytuacja może być dowolna (związana ze sportem, rzut piłką do kosza, strzał na bramkę, taniec, zmywanie naczyń, to w czym jesteś mistrzem, w czym czujesz się dobrze) – **WAŻNE JEST UCZUCIE!** Poczuj **uczucie pewności siebie w sytuacji, w której robisz cokolwiek z pewnością siebie.**
3. Pomyśl, w jakiej sytuacji chcesz poczuć się pewnie. Pomyśl, w którym momencie ma być wyzwalana Twoja pewność - co wydarzy się na chwilę przed tą sytuacją - to jest Twój sygnał automatycznego pocucia pewności siebie.

Pewność siebie - kroki do sesji

Czas i miejsce: dowolne, kiedy nikt nie będzie Ci przeszkadzać. Wyłącz urządzenia elektroniczne, komunikatory, domofon itp.

Zanim zaczniesz: wykonaj kilka intensywnych ćwiczeń fizycznych (pompki, przysiady, skłony, itp.)

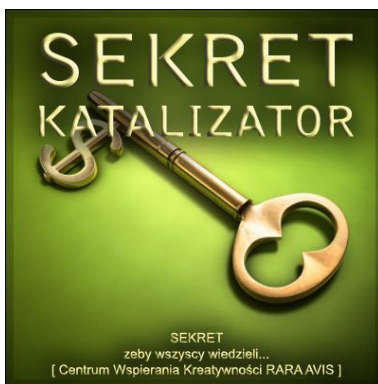
Pozycja: z prostym kręgosłupem.

Słuchawki: polecam.

Uwagi do sesji "Pewność Siebie":

- W tej sesji programujesz się na automatyczne wyzwalanie pewności siebie.
- sesja trwa ponad 30 minut i jest głęboko relaksująca. Pamiętaj, aby mieć odpowiednio wysoki poziom energii - w przeciwnym razie w pozycji leżącej najprawdopodobniej zaśniesz.
- Warunkiem koniecznym do skutecznego skorzystania z tej sesji jest uświadomienie sobie uczucia pewności siebie w dowolnej sytuacji. Jeśli nie potrafisz poczuć pewności siebie (lub wyobrazić sobie, jak to przeżywa ktoś, kto wygląda na pewną siebie osobę) - ta sesja nie jest dla Ciebie.
- Powtórz sesje kilka razy, a potem sprawdź efekty w rzeczywistym świecie. Zaczniij od jakiejś prostej sytuacji.
- Ta sesja koresponduje z „[Pewnością Siebie dla Studentów](#)”, jednak sesja „PS w Życiu” jest bardziej uniwersalna.





Katalog: medytacja prowadzona i afirmacje mp3

