
HENRIETA REMIŠOVÁ

**5 sekúnd,
ktoré zmenia váš
prvý dojem**

**ZÍSKAJTE POKOJ, JASNOSŤ A
PRIRODZENÝ VPLYV
V KAŽDODENNÝCH SITUÁCIÁCH
A AJ KEĎ IDE O VEĽA.**

PRAKTICKÝ MINI-RITUÁL

V 21. storočí potrebujete nové zručnosti

Na prečítanie tohto mini e-booku potrebujete asi 5 minút.

+ na prvý tréning odporúčanej techniky - 5 krokov, potrebujete ďalšie 2 minúty.
Následne to bude na vás - ako pravidelne a často budete túto techniku trénovať a využívať.

Pri troche pravidelného cviku, **získate zručnosť, ktorá vám otvorí inú sféru reality.**

V tomto krátkom PDF manuály nájdete MINI RITUÁL, ktorý vám pomôže nastaviť svoju vlastnú energiu tak, aby ste nielen pôsobili pokojne a sebavedomo, ale aby ste sa tak reálne aj cítili - v práci, na rokovaníach, na poradách, ale aj doma, pri bežných či náročných rozhovoroch.

RITUÁL je krátky, jednoduchý a **jeho efekt pocítite prakticky okamžite.**

Ľudia na vás reagujú skôr, než začnete hovoriť

Áno, je to tak, ľudia vás začnú „čítať“ skôr, než povieť prvú vetu.

Za zlomok sekundy si vytvorí názor o tom, či pôsobíte pokojne, chaoticky, sebaisto alebo nervózne.

Reagujú najmä na energiu, ktorá z vás vyžaruje.

Prezrádza to váš postoj, držanie tela, pohyby, výraz tváre i pohľad.

Ak vás čaká dôležitý rozhovor, prezentácia, alebo rokovanie, prirodzene vo vás stúpa stres. Do istej miery je stres v pohode, môže vás vybudiť k lepšiemu výkonu, ale akonáhle presiahne určitú hranicu, začne vás oslabovať.

Je dokonca dokázané, že pri vysokom strese klesá IQ o desiatky bodov.
A to nechcete, že?

Tak poďme na to! :)

1.

Zastavte sa a zmeňte polohu tela

Na chvíľku sa prestaňte hýbať a doprajte si malý reset.

Uvedomte si, že máte telo a preskenujte jeho jednotlivé časti. Postupne od hlavy - cez ramená - chrbticu - brucho - zadok - stehná - kolená - lýtky - až k chodidlám.

Takýmto spôsobom sa vedome spojíte so svojim telom. Telo i myseľ sa zladí a „dorazí“ tam, kde práve ste a **vnútorný myšlienkový chaos sa zastaví.**

Následne:

Zmeňte polohu tela tak, aby chrbtica bola vzpriamene, bez ohľadu na to, či stojíte, alebo sedíte.

Pohľad smerujte pred seba, alebo jemne nad horizont.

Pre mozog je to signál „silnej pozície“, a tak skôr vypne produkciu stresových hormónov, ktoré by vás inak mohli oslabiť nielen fyzicky, ale aj v jasnom úsudku.

2.

Jeden pomalý výdych...

Najprv výdych, až potom pomalý vedomý nádych.

Pri výdychu uvoľnite ramená aj tvár.

Kratučká pauza medzi výdychom a ďalším nádychom - vás vracia späť do prítomnosti.

Neponáhľajte sa a **uvedomte si ju**.

Následne sledujte celú fázu nádychu - pomaly a vedome.

Uvedomte si, ako vaše telo dýcha - ako sa dvíha hrudník, prípadne brucho (pri nádychu) a ako pri výdychu klesajú.

Odsledujte takto niekoľko celých, pomalých nádychoch a výdychoch.

Otvárate/ prehĺbajte tak priestor svojho vnútorného pokoja.

Práca s dychom je kľúčová pomôcka, ktorá vám skvelo poslúži, ak sa u vás rozbehnú emócie, ktoré neviete zastaviť vôľou.

3.

Vedomá prítomnosť

Staňte sa na chvíľu pozorovateľom.

Čokoľvek sa okolo vás deje ...

... **nič nehodnotte.**

... **nič neanalyzujte, len to pozorujte.**

Uvedomte si atmosféru miesta kde ste - aj to, ako na vás pôsobí.

Uvedomte si čo vidíte - pred sebou i periférne, čo počujete, čo cítite a nič z toho nehodnotte.

Uvedomte si, ako sa tam cítite - svoje pocity i emócie.

To vám pomôže spojiť sa s miestom vašej vnútornej sily.

4.

Spomaľte svoj pohyb o 10%

V situáciách, kedy vám na výsledku príliš záleží - pri zásadných rozhovoroch, na rokovaní, pri prezentácii - prirodzene stúpa nervozita a stres.

Telo v reakcii na to zrýchli dych i pohyb, prípadne začne robiť aj množstvo pohybov navyše.

Napr.:

Nohy pod stolom začnú poskakovať, ruky vkuse niečo žmolí, stláčajú pero a pod.

Je to jasný signál vnútorného nepokoja/ neistoty / obáv/ strachu - a hlavne toho, že ak s vami to deje, nemáte to vôbec pod kontrolou.

Zastavíte to, ak celkovo, okrem dychu aj svoj pohyb vedome a jemne spomaľíte.

Malé, jemné spomalenie okamžite mení dojem.

5.

Zapojte láskavosť

Dívajte sa ľuďí a situácie cez optiku láskavosti a súcitu - bez ohľadu nato, v akej situácii sa nachádzate.

Láskavosť okamžite zmení vaše vyžarovanie. Zjemní váš pohľad - pôsobíte prirodzenejšie a dôveryhodnejšie.

A pozor, nemýľte si láskavosť so slabosťou.

Láskavosť je v skutočnosti znakom duchovnej zrelosti a vnútornej sily.

Môže to vyžadovať trochu (niekedy i trochu viac) tréningu, sa k nej dopracovať - no rozhodne sa to oplatí.

Láskavosť je základom každej cnosti.

- Spravodlivosť bez láskavosti by ja prejavila len ako krutosť.
- Pravda či Viera bez láskavosti sa mení na dogmatizmus.
- Múdrosť bez láskavosti na povýšeneckosť a vypočítavosť.

Podľa toho ľahko odhalíte, kedy a komu chýba.

Každopádne, postarajte sa o to, aby nechýbala vám. ;)

5 SEKUNDOVÝ MINI RITUÁL

Áno, chce to tréning

Môže sa vám zdať, že každý z krokov vyžaduje trochu väčší priestor a čas - a máte pravdu.

Ak ste ich doteraz nevyužívali - **potrebujete si to natrénovať.**

Aby sa vám trénovalo ľahšie, mám pre vás ŤAHÁK, ktorý si môžete vytlačiť.

5-SEKUNDOVÝ RITUÁL

1.

Zastavte sa a zmeňte polohu tela

Uvedomte si svoje telo. Následne **zmeňte polohu tela tak, aby chrbtica bola vzpriamene. Pohľad smerujte pred seba**, alebo jemne nad horizont.

2.

Jeden pomalý výdych...

Najprv výdych, až potom pomalý vedomý nádych. Pri výdychu uvoľníte ramená aj tvár. **Odsledujte niekoľko celých, pomalých nádychoch a výdychov.** Otvárate/ prehĺbiate tak priestor svojho vnútorného pokoja.

3.

Vedomá prítomnosť

Staňte sa na chvíľu pozorovateľom. Zapojte všetky zmysly. Nič nehodnotte, neanalyzujte. **Uvedomte si miesto kde ste i svoje svoje pocity a emócie.** To vám pomôže spojiť sa s miestom vašej vnútornej sily.

4.

Spomaľte svoj pohyb o 10%

Telo v reakcii na stres zrýchli a začne robiť množstvo pohybov navyše. **Vedome a jemne spomaľte okrem dychu aj svoj pohyb - zmení to celkový dojem.**

5.

Zapojte láskavosť

Dívajte sa ľuďmi a situácie cez optiku láskavosti a súcitu. **Láskavosť okamžite zmení vaše vyžarovanie.** Zjemní váš pohľad - pôsobíte prirodzenejšie a dôveryhodnejšie.

A tým to skončiť nemusí ...

A ak chcete ísť ešte hlbšie a pozrieť sa na to, čo dnes skutočne formuje váš vplyv, prítomnosť a prvý dojem a následne s tým niečo aj prakticky urobiť, pozývam vás na:

Úvodnú bezplatnú konzultáciu

Počas krátkeho rozhovoru

- sa pozrieme na vaše aktuálne nastavenie,
- identifikujeme, kde sa vaša vnútorná hodnota prirodzene prejavuje
- a kde sa možno nevedome brzdíte.

Rezervácia konzultácie tu:

<https://henrietaremisova.sk/op/bezplatna-konzultacia/>