

Frequencies priority



Znáte ten pocit, kdy se svět kolem vás zrychluje a vy ztrácíte nit? Myšlenky se honí v kruhu, priorit je příliš mnoho najednou a vy nevíte, kde začít a ani co je vlastně to podstatné.

Frequencies otevírá vnímání toho, co dosud zůstávalo skryté za závojem starých přesvědčení a návyků. Jako když jemně pootočíte knoflíkem na rádiu - šum starých obav utichá a vy začínáte ladit čistou frekvenci přítomného okamžiku. Přináší schopnost vidět věci čerstvými očima a zároveň pevně držet zaměření na to, co je skutečně prioritní.

Je pro ty, kdo chtějí přestat být unášeni proudem a začít vědomě volit, kam svou energii nasměrují.

 **Otázky k zamyšlení** - vyhradte si chvíli v tichu a запиšte si odpovědi

- Co si v duchu říkáš, když máš udělat krok do něčeho nového?
- Když máš pocit, že se všechno kolem moc zrychluje, na čem ti právě teď v hloubi duše nejvíce záleží?
- Co hezkého nebo zajímavého bys mohl/a uvidět, kdybys na svou situaci na chvíli přestal/a nahlížet po staru?

 **Mini cvičení s Frequencies**

Frekvence tě učí, že nemusíš měnit celý svět kolem sebe. Stačí zjemnit a přeladit své vnitřní nastavení, a staré limity i shon samy ustoupí novým možnostem.

- Zastav se a nadechni. Zavři na pár vteřin oči a všimni si, jak rychle nebo chaoticky se v tuto chvíli točí tvé myšlenky.
- Přelad' svůj vnitřní přijímač. Představ si, že jemně pootočíš knoflíkem na starém rádiu. Šum starých obav a návyků utichá a ty ladíš čistou, klidnou frekvenci přítomného okamžiku.
- Otevři oči s novým pohledem. Rozhlédni se kolem sebe a najdi jednu úplně obyčejnou věc, které sis dosud nevšiml/a (barva, detail, stín). Dovol si uvidět svět o kousek jinak než před minutou.
- V duchu si řekni: „**Pouštím shon, volím si klid a začínám jasně vidět to, na čem mi doopravdy záleží.**“

 **Světlé stránky (kam směřujeme)**

- jasná mysl i ve shonu v okolí
- čerstvý pohled na věc
- soustředěná pozornost
- vnitřní lehkost
- pružnost a otevřenost

 **Zranění (co transformujeme)**

- zahlcení a chaos
- zaseknutí v mentálním šumu
- rozptýlení energie
- slepota v myšlení
- odpor k novému