



✦ Jak nám může
pomoci ✦
✦ vizualizace



Platí, že cokoliv si naše mysl dokáže **představit** a čemu dokáže **uvěřit**, toho lze i **dosáhnout**. Přesně z tohoto důvodu je **vizualizace** oblíbenou doplňkovou metodou, kterou ke svému osobnímu rozvoji a plnohodnotnému tréninku využívá řada vrcholových sportovců i významných vůdců.

Je to nástroj, který nám pomáhá sladit naše pocity a vnitřní energii s energií našeho cíle. Stručně řečeno si vytvoříme ve své mysli **obraz cíle**, kterého chceme dosáhnout a tuto představu zpřítomňujeme a používáme ji jako podporu na cestě k našemu cíli.

V našem případě získání reakční flexibility si můžeme vizualizovat jako cíl samotný proces našeho zklidňování a naše pocity, které máme v momentě, kdy reakční flexibility dosáhneme. Tento proces můžeme ještě podpořit vhodnou afirmací. Nejlepší je vždy si vytvořit **autentické afirmace svoje**, Zkuste si tedy naformulovat svoji verzi "Jsem klidná a reaguji s rozvahou". Ať Vám tyto nástroje pomohou co nejpříjeměji k cíli!