Michaela Peterková

Hodiny psychologie v hotelu Ráj

© PhDr. Michaela Peterková, 2022. Všechna práva vyhrazena

PRAKTICKÉ RADY PRO AMBROŽE

(Publikovatelné) vzkazy z mapy:

Choď na sluníčko a budeš sám zdravé sluníčko!

Čichej ke kytkám, k jídlu i kávě, ať máš lepší náladu a bohatší život.

Smích a aktivita pomáhají k vitalitě a sebedůvěře.

Měj na paměti, že co vidíš a slyšíš, je jen kompromis mezi skutečností a tím, co vidět a slyšet chceš.

Nechtěj po dětech, aby byly zodpovědné jako ty – sebeovládání se jim vyvíjí až do dvaceti.

Těš se z každodenních příjemných maličkostí a nedovol, aby sis na ně zvyknul a ignoroval je.

Dej si do těla, zaženeš bolest a úzkost.

Proti depresi a blbým myšlenkám ti pomůže relaxace a meditace.

Chceš-li bystrý úsudek a dobrou paměť, zatěžuj mozek.

Tancuj, medituj, věnuj se sexu a soustřeď se na prožitky, aby ti to myslelo a byl jsi tvořivý.

Když na něco nechceš myslet, ty myšlenky si nezakazuj, ale radši přepni pozornost jinam.

Buď vždy soustředěný a zaujatý tím, co zrovna děláš, a budeš spokojený.

S vášní a nadšením jdou věci snadno.

Aby ti sloužila paměť, v noci hodně spi a ve dne buď hodně aktivní.

K tomu, co si chceš zapamatovat, přidej emoce, příběh a smysl.

Co ses naučil, to si brzo zopakuj – pak to tak snadno nezapomeneš.

Odměna je většinou lepší než trest.

Abys byl v něčem hodně dobrý, vyber si věc, pro kterou máš talent a nadšení a v té se intenzivně cvič.

Vynalézat jsi měl, dokud jsi byl mladý.

Jestli jsi ve stresu a myslíš to dobře se svým srdcem, tak stresovou energii využij, vyběhej, ale hlavně neskladuj.

Pozor na dlouhodobé užírání se a stresování, jde o život!

Realizuj svůj potenciál – je to tvoje potřeba!

Smiř se s tím, že někdy neznáš skutečné příčiny svého jednání.

Nepleť odměny do věcí, které děláš rád.

Ušetři si vděk, když ti obchodník nacpe dárek.

Vůli cvičíš a ztrácíš jako svaly. Cvič ji a pomůže ti překonávat nechuť.

Dávej si malé a jasné úkoly a jdi na ně hned!

Při myšlení se nezavírej do krabice.

Když na něco nemůžeš přijít, přestaň na to myslet a svěř to svému podvědomí.

Své názory vytříbíš obhajobou opačného názoru.

U neznámých lidí dej na svoje vnitřní pocity.