

## Program Dobře, úspěšně a ráda veřejně mluvím k publiku – asi 12 min

- pohodlně se usadíte, ruce a nohy máme volné, nepřekřížené, zavřete oči
- zhluboka se nadechneme a vydechneme, s každým dalším výdechem je naše tělo více uvolněné – provedeme 5 nádechů – výdechů
- vyladíme tělo i psychiku intenzivní představou:
  - o celé moje tělo funguje hladce a dobře, všechny jeho části jsou uvolněné, prohřáté a uzdravují se, jsem svěží, plná energie
  - o všechny nepříjemné pocity se s každým výdechem rozpouštějí, cítím stále větší klid a harmonii, s každým nádechem jsem harmoničtější, radostnější, mám více chuti do života
  - o mám otevřené srdce, přijímám do něho lásku lidí a všech tvorů kolem mě a vysílám ji zpět ostatním
- nyní sestupujeme do hladiny alfa od čísla 7 do 1, až řeknu jedna budeme na místě, připraveni k programování
  - 7 – červená – moje svaly jsou uvolněné
  - 6 – oranžová – mizí emocionální napětí, emoce jsou mírné, příjemné
  - 5 – žlutá – mizí myšlenky
  - 4 – zelená – jsem v hlubokém fyzickém, emocionálním a myšlenkovém klidu
  - 3 – modrá – přijímám lásku a vysílám ji do svého okolí
  - 2 – tmavě fialová – prožívám hluboký klid v duši
  - 1 – lila (světle, pastelově fialová) - jsem spojená se svým vnitřním Já
- přenesu se na místo, které se mi líbí, kde se cítím dobře: lesní mýtina, krajina s vodopádem, s jezírkem, mořské pobřeží, zahrada, chrám, krásně zařízený pokoj – je to moje meditační místo, kde se přeprogramuji – jsem na svém meditačním místě
- začíná nahrávání programu **Dobře, úspěšně a ráda veřejně mluvím k publiku**  
začátek programu: **datum**  
konec programu: **o 3 týdny později**
- jsem připravena na své veřejné vystoupení, těším se na něj, nemůžu se dočkat, až řeknu lidem, co jim chci říci
- představuji si konkrétní situaci, kdy mluvím k lidem – vidím před sebou místo, kde mluvím, rozeznávám jednotlivé posluchače, vycítuji příjemnou atmosféru, která zde panuje a která se mi líbí: lidé mi visí na rtech, napjatě sledují, co říkám; smějí se mým vtipům; živě diskutují nad mojí novou myšlenkou; dávají mi najevo, že je to pro ně obohacující, daří se mi přesvědčit skeptiky – vnímám, že to, co jsem chtěla říci, jsem úspěšně předala, že to funguje, připomínky publika mě inspirují, cítím se výborně v podnětném prostředí, vnímám, že se tu něco tvoří a že já tomu přispívám, cítím se platná, užitečná, přijímám respekt a uznání lidí; přichází za mnou X a velmi mě chválí, děkuje mi za to, co jsem řekla – mám velkou radost
- nyní mám chvíli času, abych si vytvořila vlastní představu o svém úspěšném veřejném vystoupení a prožila si ji co nejplněji – 1 min
- mám daný cíl a teď si určím svůj vlastní spínač, kterým se právě prožitý program bude automaticky přehrávat několikrát denně v běžném provozu. Spínačem může být – kdykoliv se napiju, kdykoliv projdu dveřmi, kdykoliv uchopím tužku do pravé ruky aj.; Spínač mám vybraný – „kdykoliv použiji tento spínač, posiluji tento svůj nový program.“
- **Toto nebo ještě něco mnohem lepšího se stane ku prospěchu všech zúčastněných.**

- Nyní je program nahraný a my za chvíli opustíme naše meditační místo a vrátíme se do normálního stavu. Budu počítat od 1 do 7 a procházet barvami, u čísla 7, budeme všichni v bdělém stavu.
  
- 1 – tmavě fialová
- 2 – lila
- 3 – modrá
- 4 – zelená
- 5 – žlutá
- 6 – oranžová
- 7 – červená
  
- zhluboka se nadechneme, vydechneme, svalové napětí se vrací do těla, můžeme pomalu pohnout rukama, nohama, protáhnout se, změnit pozici
- jestli máme chuť, můžeme si dlaněmi přejet po obličeji se zavřenými očima – a po chvíli pomalu otevřeme oči