

Môj život sa zmenil. A čo tvoj?

Všetko sa to začalo pred troma mesiacmi. Doma som sa nudil a rozmýšľal nad niečím, čomu by som sa mohol venovať vo voľnom čase. Po chvíľke mi nad hlavou zasvietila žiarovka a vymyslel som portál, ktorý bude vzdelávať a pomáhať.

Vidina akéhokoľvek zisku pri tomto projekte veľmi rýchlo upadla. Namiesto toho som sa rozhodol všetky zarobené peniažky (aj z tvojej objednávky) venovať na charitu. Cieľom projektu je šíriť dobro a pomáhať pri každej príležitosti.

Vďaka prejavenej dôvere máš teraz pred sebou môj prvý produkt - **povzbudzujúce karty**. V balíku ich je tridsať - jedna karta na každý deň v mesiaci (pst, viem, že niektoré mesiace majú tridsaťjeden dní, ale to nezní tak dobre). Najlepší spôsob ich využitia je si vytiahnuť kartu vždy ráno pred školou/prácou a venovať zopár minút premýšľaniu nad jej obsahom.

Povzbudzujúce karty **5 minút citu** sú výsledkom niekoľkomesačnej náročnej práce.

Špeciálna vďaka patrí mojej rodine, kamarátom Diane, Dávidovi, Márii, Vike, Stele, Dominikovi a Kristíne, bez ktorých by všetko toto ostalo iba nápadom v mojej hlave, a samozrejme Tebe, zákazníkovi, ktorý svojou kúpou pomáha meniť môj život, životy tých, ktorí to potrebujú, a snáď aj ten svoj.

Keď budeš chcieť svoju cestu k lepšiemu ja ukázať na sociálnych sieťach, nezabudni označiť náš profil @5minutcitu a použiť hashtag #5minutcitu.

Prajem veľa príjemných momentov!

CÍTIM LÁSKU

Možno nerobím iba správne rozhodnutia, ale robím veci najlepšie, ako viem. Mám toľko lásky na rozdávanie a všetci okolo mňa to cítia. Každý deň mám šancu byť najlepším človekom, akým byť viem.

Cítim lásku. Som láska.

5

CÍTIM ÚĽAVU

Mám sa rád natoľko, že viem povedať "nie" ľuďom a situáciám, ktoré mi nerobia dobre. Svoj čas venujem sebe a veciam, na ktorých mi záleží. Nikto odo mňa nečaká nič, čo by som nezvládol.

Cítim úľavu.

5

CÍTIM POZORNOSŤ

Venujem ju môjmu okoliu. Vážim si všetko okolo seba. Vo svete vidím toľko krásy. Byť pozorný znamená žiť v prítomnosti a naplno si užívať život. Dôležité je iba to, čo je tu a teraz.

Cítim pozornosť.

5

CÍTIM BEZSTAROSTNOSŤ

Nehnevám sa na veci, ktoré nedokážem ovplyvniť. Radšej sa sústredím na to, čo ma zaujíma a naplňa. Keď odložím všetok hnev stranou, uvoľní sa vo mne miesto pre to podstatné.

Cítim bezstarostnosť.

5

CÍTIM SA BYŤ ŽIVÝ

Vážim si svoj život. Robím hlúpe rozhodnutia, tancujem v daždi, spievam najhlasnejšie, ako viem, a využívam všetku energiu, ktorú v sebe mám. Keď sa zabávam, som skutočne sám sebou.

Cítim sa byť živý.

5

CÍTIM KOMPLETNOSŤ

Som vytvorený perfektne. Som jedinečný. Každá vec, ktorú som sa naučil, každý risk, ktorý som podstúpil, a každý úspech, ktorý som dosiahol, prispeli k tomu, aký dnes som. Práve preto som sám sebou.

Cítim kompletnosť.

5

CÍTIM PRÍŤAŽLIVOSŤ

Som ako magnet. Čo vypustím do sveta, to priťahnem späť. Keď budem negatívny, dostanem späť negatívitu. Keď budem pozitívny, dostanem pozitivitu. Práve preto som pozitívny. Ľudia ma majú radi a užívajú si každú chvíľu v mojej prítomnosti.

Cítim príťažlivosť.

5

CÍTIM SÚCIT

Rozumiem, že je dôležité súcitiť. Možno som vždy nespravil správne rozhodnutie, ale odpúšťam si. Odpúšťam aj ostatným. Všetci sa snažia najviac, ako vedia, a robia najlepšie možné rozhodnutia.

Cítim súcit.

5

CÍTIM VNEMY

Moja intuícia je veľmi silná. Keď si niečím nie som istý, počúvam ju. Tým, že jej verím, ju robím silnejšou. Dôverujem každému rozhodnutiu, ktoré spravím.

Cítim pravdu, cítim správnosť a cítim všetko, čo vnímam.

5

CÍTIM OTVORENOSŤ

Byť otvorený je výhoda, nie nevýhoda. Moja otvorenosť priťahuje ľudí, ktorí mi chcú dobre. Keď hovorím o svojich pociťoch, uctievam si to, kým som. Vždy hovorím pravdu.

Cítim otvorenosť.

5

CÍTIM ODOLNOSŤ

Aj keď mám niekedy zlú náladu, netrvá večne. Kým sa nepotrebujem sústrediť na dôležité veci, dovoľujem si cítiť aj smútok. Je to ľudské a formuje to moju osobnosť. Viem pracovať so svojou myslou a pocitmi.

Cítim odolnosť.

5

CÍTIM INŠPIRÁCIU

Inšpirujem všetkých naokolo. Dokonca aj keď to nevidím. Keď som priateľský, milý a venujem ľuďom pozornosť, inšpiruje ich to konať rovnako. Som pre mnohých vzorom a nechcem ich sklamať.

Cítim inšpiráciu.

5

CÍTIM SPOJENIE

S ostatnými mám spoločného viac, ako sa mi zdá. Keď som v kontakte s druhými, nehľadám rozdiely, ale spoločné záľuby a myšlienky. Spájam sa s ľuďmi, ktorí sú pre mňa dôležití, a verím im.

Cítim spojenie.

5

CÍTIM BEZPEČIE

Verím tomu, že ma moja intuícia vedie správnou cestou. Zažil som toho veľa a stále som tu a darí sa mi. Na konci dňa som vždy doma. Lepší, silnejší a múdrejší. V kruhu ľudí, ktorých milujem.

Cítim bezpečie.

5

CÍTIM SCHOPNOSŤ

Prekážky na mojej ceste sú iba také veľké, aké veľké sú v mojich myšlienkach. Všetko, čo potrebujem zvládnuť, dokážem. Mám prostriedky na to, aby som dosiahol svoje ciele. Keď ich budem plniť s pozitivitou, priateľskí ľudia mi pomôžu.

Cítim schopnosť.

5

CÍTIM CIEĽAVEDOMOSŤ

Som zameraný na splnenie svojich cieľov a budem robiť všetko pre to, aby sa splnili. Predstavujem si, aké bude, keď sa mi to podarí. Moje myšlienky sú plné lásky a šťastia a rovnaká bude aj moja budúcnosť.

Cítim cieľavedomosť.

5

CÍTIM SLOBODU

Opúšťam myšlienky, ktoré ma držia v putách. Opúšťam pocity viny a hanby. Vôbec o sebe nepochybujem. Nebojím sa ničoho, lebo viem, že všetko dopadne dobre. Mám plnú kontrolu nad svojim životom.

Cítim slobodu.

5

CÍTIM ŠŤASTIE

Som strojom svojho šťastia. Moje šťastie závisí iba odo mňa. Sústreďím sa len na ľudí a na veci, ktoré ma robia šťastným a na to, čo na sebe a na ostatných milujem. Užívam si každý lúč slnka, ktorý mi dopadá na tvár.

Cítim šťastie.

5

CÍTIM VÁŠEŇ

Do vecí a ľudí, ktorým verím, vkladám celé svoje srdce. Moja vášeň je veľmi mocná a poháňa všetko, čo cítim. Práve preto si opatrne vyberám, komu a čomu ju venujem.

Cítim vášeň.

5

CÍTIM ODVAHU

Hovorím pravdu a viem ostatných na ceste k pravde. Vyjadrujem sa k veciam, ktoré sú pre mňa dôležité, a poháňajú ma moje ciele a ciele ľudí, ktorých mám rád. Spravím pre nás hocičo.

Cítim odvahu.

5

CÍTIM POKOJ

Rozumiem, že musím byť niekedy v pohybe. Je však v poriadku spomaliť či úplne zastaviť. Potrebujem čas na oddych a na rozmýšľanie. Moje šťastie v prítomnosti je najdôležitejšia vec v mojom živote.

Cítim pokoj.

5

CÍTIM ZDRAVIE

Vážim si svoje telo a všetko, čo pre mňa zvláda. Ďakujem mu tak, že sa o seba starám. Keď potrebujem oddych, oddýchnem si. Keď potrebujem jesť, najem sa, a keď potrebujem pohyb, cvičím.

Cítim zdravie.

5

CÍTIM DÔSTOJNOSŤ

Som dostatočne dobrý a zaslúžim si všetko, po čom túžim. Nemusím nič dokazovať ľuďom, ktorí si to nemyslia. Som rád za to, aký som, a akým smerom sa môj život uberá.

Cítim dôstojnosť.

5

CÍTIM VĎAKU

Uvedomujem si, že dobré veci v mojom živote prevažujú to, čo považujem za zlé. Vyberám si veci, na ktoré sa sústredím, a robí mi to dobre. Po mojom boku sú ľudia, ktorých milujem.

Cítim vďaku.

5

CÍTIM AMBÍCIU

Svoje ciele a nápady realizujem. Robím veľké kroky, pretože verím svojim schopnostiam. Keď do niečoho vkladám svoj čas a pozornosť, je to s úmyslom pomôcť svetu.

Cítim ambíciu.

5

CÍTIM TVORIVOSŤ

Všetko okolo mňa začalo ako myšlienka. Svojimi myšlienkami tvorím svet okolo mňa. To, čo si oblečiem, či to, ktorou cestou pôjdem do školy. Myšlienky určujú, ako žijem. Práve preto myslím pozitívne.

Cítim tvorivosť.

5

CÍTIM DÔLEŽITOSŤ

Som dar svetu. Keď som šťastný a rozdávam lásku, spúšťam reťazovú reakciu, ktorá ovplyvní tisíce ľudí. Moja existencia a moje činy prispievajú k dobru vo svete.

Cítim dôležitosť.

5

CÍTIM SILU

Som silnejší, než si myslím. Nič ma neovláda. Moja sila tkvie v tom, že viem, že je všetko iba dočasné. Sústredím svoju pozornosť na to, čo je predo mnou. Aj keď vietor občas fúka proti mne, bez problémov prechádzam životom.

Cítim silu.



CÍTIM PRÍSTUPNOSŤ

Som otvorený novým nápadom. Skúšam nové veci a na všetko sa pozerám z rôznych uhlov pohľadu. Vo svojom živote vítam opačné názory a diskusiu, lebo sa vďaka nim učím a zlepšujem. Som tu pre všetkých, čo ma potrebujú.

Cítim prístupnosť.



CÍTIM ZMENU

A nebojím sa jej. Zmena je krásna. Všetko, čo som zažil, ma zmenilo, a vďaka tomu tu dnes som. Som odvážnejší, múdrejší a lepší človek. Nikdy sa neprestanem meniť a nikdy sa neprestanem zlepšovať.

Cítim zmenu.

