

# Vizualizace dosaženého cíle

## Tip:

- Každý den si v duchu přehrajte svoji vizualizaci dosaženého cíle --> posilujete pozitivní myšlení a soustředíte své myšlenky, úsilí a představy směrem k toužebné metě.
- Při pravidelné vizualizaci ovlivníte své podvědomí a dosažení cíle se reálně přiblížíte.

**Vizualizovat si můžete nejen samotný cíl a jeho úspěšné dosažení, ale již samotný průběh činnosti:**

- Udělejte si plán činnosti a přichystejte si pracovní místo a pomůcky, které k ní potřebujete.
- Posadte se a na chvíli relaxujte.
- Představte si, že si sedáte k pracovnímu stolu, otevíráte skripta, do rukou si berete pero na poznámky
- Zkuste si vybavit některé základní pojmy z probírané látky.
- Vaše představy by měly být co nejvíce plastické.
- Zkuste si představit, jaký je na dotyk papír skript, jak otevíráte pero, jaká je vůně knih.
- Když zvládnete začít ve svých představách, zvládnete to i ve skutečnosti.

