

7 JEDNODUCHÝCH KROKŮ, JAK SI ZAČÍT TVOŘIT SVŮJ OSUD

ŽIJTE ŽIVOT PODLE SVÝCH PŘEDSTAV

Pavla Heřmanovská



7 jednoduchých kroků, jak si začít tvořit svůj osud

Žijte život podle svých představ



Pavla Heřmanovská

Miluji jít v životě svou vlastní cestou. S radostí předávám lidem to, co jsem se během ní naučila. Nadšeně provádím a podporuji všechny, kteří se rozhodli vzít svůj osud do svých rukou.

Mám od přírody dar empatie. Dokáži se do každého člověka vcítit a zorientovat se v jeho myšlenkách. Pomocí trefných otázek lidem pomáhám získat sebedůvěru. Učím je také otáčet omezující myšlenková přesvědčení a tím najít vnitřní klid.

5 důvodů, proč si přečíst tento ebook

1. Informace z tohoto ebooku vám můžou pomoci vystoupit z davu.
2. Podělím se s vámi o jednoduché kroky, které fungovaly v mém životě. Získáte nejen teorii, ale také moje osobní zkušenosti a lekce, které mě život naučil.
3. Ke každému kroku si můžete odpovědět na otázky, které vám pomohou daný krok aktivovat do života.
4. Díky otázkám, které si položíte, začne váš mozek hledat nejlepší nápady a způsoby, jak váš život podle vašich představ uskutečnit.
5. Budete se cítit šťastně, protože začnete žít svůj život!

Obsah

Obsah.....	4
Jak jsem si začala tvořit svůj osud já.....	5
1.Ujasněte si, co chcete.....	9
2.Převezměte 100% zodpovědnost.....	13
3.Udělejte rozhodnutí.....	17
4.Trénujte svou mysl.....	22
5.Budujte si sebedůvěru.....	26
6.Naladíte se na hojnost.....	30
7.Pustíte se do toho!.....	36
Závěr.....	38

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Jak jsem si začala tvořit svůj osud já

Jsem empatická žena, matka, manželka a vášnivá studentka tajemství života .

Dnes žiju úžasný život. To, o čem jsem snila, skutečně prožívám. Je to život, který má smysl a který mám ve svých rukou. Můj život si tvořím sama a rozhoduji o něm sama.

Jsem velmi vděčná za volnost a svobodu, kterou si užívám.

Hýčkám to nejdražší, co mám – sama sebe a můj vztah s manželem a s dcerou. Myslím, že právě láska k sobě a k mým nejbližším mě dělá opravdu šťastnou. Cítím se šťastně a prožívám život v hojnosti.

Miluji jít svou vlastní cestou.

S radostí předávám lidem to, co jsem se během ní naučila. Říká se, že nejvyšší formou lásky k sobě je umožnit si dělat práci, která nás baví.

Mám se ráda natolik, že jsem si svoji práci, která mě baví a naplňuje, vytvořila.



Jsem průvodce, kouč a lektor. Nadšeně provádím a podporuji všechny, kteří se rozhodli vzít svůj osud do svých rukou.

Mým posláním je pomáhat jim objevit jejich jedinečnost a získat pocit lehkosti, aby mohli s radostí následovat své srdce.

Jsem velmi vděčná, že jsem součástí toho, jak lidé mění sami sebe a svůj život k lepšímu. V tomto cítím smysl mého života.

A někdy se taky cítím pod psa, ale mám už svoje metody, jak to zvládnout v pohodě:))

Ale ještě před pár lety to bylo všechno jinak:))

Prožila jsem po vysoké škole docela dlouhé období, kdy jsem byla zaměstnaná v nadnárodních společnostech ve středním managementu. Díky výborné znalosti 3 světových jazyků a mému vzdělání Ing., MBA, jsem měla vždy „skvělou“ práci.

Měla jsem skvělou práci...tehdy nadprůměrně placenou. Ale jak jsem se cítila? Frustrovaně.

Byla jsem ztracená – úplně jsem zapoměla, kdo jsem.

Blížící se konce dovolené mi způsobovaly zdravotní problémy. Bylo mi na nic. Jako člověk jsem byla troska. Stěžovala si, nadávala a ...a připadala jsem si jako oběť.

Na pravidelné migrény, kdy se mi chtělo z toho všeho zvracet, jsem si postupně zvykla. Byla jsem v začarovaném kruhu. Cítila jsem se vyhořelá.

Tušila jsem, že musí pro mě někde existovat něco víc.

Ptala jsem se: Jak se můžu cítit se šťastná, naplněná a dostatečně oceněná? Zaměstnání si mě připoutalo nadprůměrným příjmem, ale trpěla jsem tím, že nevyžívám snad ani špetku svého potenciálu.

Chtěla jsem ŽÍT, nejen přežívat.

Chtěla jsem cítit vnitřní klid. Můj život byl přežívání v prostřednosti a stereotypu, těšení se na víkend, na dovolenou a potom jen stres a trápení... netušila jsem, jak se z toho nekonečného koloběhu dostat...

A tak přišel den, kdy jsem si řekla “ A DOST!”

Rozhodla jsem se začít tvořit svoji novou cestu a skutečně žít. Odešla jsem ze zaměstnání. Ne nerozhodla jsem se jen tak, pomohla mi příroda. Jelikož jsem z toho začarovaného kruhu v práci nedokázala vystoupit sama, příroda to zařídila za mě.

7 jednoduchých kroků, jak si začít tvořit svůj osud

Otěhotněla jsem a zůstala jsem doma. Konečně jsem měla čas a čistou mysl uvědomit si, jak je krásný život.

Narodila se mi úžasná dcera, od které jsem se naučila mnoho a stále se učím. Na mateřské mi do cesty vstoupil byznys osobního rozvoje, o kterém jsme se ve škole neučili.

Začala jsem hltat informace o tom, jak funguje naše mysl, jak být šťastný, jak být dobrým rodičem, jak mít šťastné manželství, jak žít ve vnitřním klidu....

Jelikož jsem nadšená studentka, přečetla jsem desítky knih, navštívila desítky seminářů a naposlouchala desítky audioprogramů.

Začala jsem cítit naději na lepší život.

Po mateřské jsem se už do zaměstnání nevrátila, na to jsem se měla moc ráda! Ale stále jsem vůbec nevěděla, co budu dělat, jakou službu můžu světu poskytovat.



Věděla jsem, že to, že jsme s manželem založili rodinu a jsem zodpovědní rodiče je jedna z nejdůležitějších služeb na světě a naprosto se pro mne vylučuje se zaměstnáním v korporátních společnostech.

Vyzkoušela jsem proto různé pracovní činnosti na volné noze. Udělala jsem spoustu chyb a přešlapů. Někdy jsem tloukla hlavou proti zdi, než mi došlo, že když se otočím a pohnu se z místa, jsou tam otevřené dveře, kterými můžu jednoduše projít.

Ale měla jsem vždy odvahu kráčet dál, i když neprobádaným směrem.

V praxi metodou pokus-omyl jsem došla k objevení svých schopností a talentů. Zjistila jsem, co mi jde snadno a nejlépe a co mi dělá radost.

Našla jsem sama sebe!

Mám od přírody dar empatie. Dokáži se do každého člověka vcítit a zorientovat se v jeho myšlenkách a položit trefné otázky, které vedou každého ke své vnitřní odpovědi.



Objevila jsem důležitost vnitřních pocitů a intuice. Začala jsem poslouchat svou duši a následovat své srdce. Naučila jsem se spolupracovat s Vesmírem.

Pronikla jsem do tajů metod The Work, NLP a EFT. Naučila jsem se zpracovávat své myšlenky, zatočit se strachem a získat sebedůvěru.

Tím se mi aktivoval zákon přitažlivosti v můj prospěch.

Všechno je možné!

Našla jsem své poslání a moji vášeň.

To vše mě dovedlo v roce 2012 k založení mého webu, kde píši články zaměřené na osobní rozvoj. Rozhodla jsem se sloužit lidem jako průvodce a kouč a pomáhat ostatním v tom, co jsem já dříve tolik potřebovala. Mám své klienty na osobní koučink, z jejichž pokroků se raduji a jako úžasný bonus vnímám to, že s jejich pokroky rostu i já sama. Cítím se naplněně.

Je to čím dál tím lepší!

Poslední 3 roky se také věnuji osobnímu lektorování anglického jazyka, kdy lidem pomáhám překonat své strachy mluvit a díky své empatii jim pomáhám dělat pokroky.

Děkuji Vesmíru několikrát denně, že mám to požehnání žít takový skvělý život.

A v neposlední řadě děkuji mému manželovi a dceři, za jejich důvěru a láskyplnou podporu, po celou dobu mé na vždy jasné cesty:))

Můžu říct – dělám to, co mě baví a jsem svým pánem. Už nikdy nebudu muset chodit do práce! A to vše díky jednoduchým krokům, o které se chci s vámi v tomto ebooku podělit.

1. Ujasněte si, co chcete

Abych mohla začít tvořit svůj osud, musela jsem si ujasnit, co vlastně chci. Zní to tak fádňě a jednoduše, ale byl to jeden z nejtěžších kroků. Sice k němu stačil papír a tužka, ale můj mozek se vzpíral a nechtěl vymýšlet skvělé věci pro můj život.



A potom také ruka odmítala zapisovat...Co se to dělo? Bylo to tak nepohodlné něco vymyslet a bolavé!

Už jsem se přestala divit, proč mi většina lidí tvrdí, že neví, co chce. Žijí ze dne na den. Avšak když lidé tvrdí, že neví, co chtějí, tak neříkají pravdu. Každý člověk ví, co chce. Jen se bojí to přiznat, protože když zjistí, že to nemá, může to bolet. Musí se s tím smířit, že to nemá.

Víte vy, co chcete?

Myslím, že není nejhorší smířit se s faktem, že něco nemáme, než s tím, že je potřeba JEDNAT, abychom dostali co chceme. Jednat se většinou lidem nechce, z toho vznikají výmluvy a je zde začarovaný kruh...

Bezpečí a pohodlí. To je proč raději lidi tvrdí, že neví co chtějí nebo že nic nechtějí.

Ale na opačnou otázku, zda vědí, co nechtějí, už lidé odpověď mají. Většinou toho bývá hodně. Je v pořádku říct si, co nechcete. V podstatě je to první

krok k tomu, abyste si uvědomili co chcete, ale neztrácejte s tím zbytečně moc energie. Berte to jako pomůcku, ale zaměřujte se na to, co chcete.

Co žene lidi dopředu a může hnát i vás? Cíle, vize, sny. Když mají jasno v tom, co chtějí.

Cíle a sny jsou motor a energie lidských životů.

Zjistila jsem, že cíl je neoblíbené slovo. Cíl může někomu evokovat odkládání, neúspěch, a tak si to, co chcete, pojmenuje třeba jako záměr či plán. Už je to lepší, že?



Abyste mohli [vzít svůj život do svých rukou](#), je potřeba vědět, jak chcete žít, jakým člověkem se chcete stát a co chcete udělat. Je nutné mít svůj záměr. Průměrní lidé ho nemají.

Průměrnost a rezignace je výsledkem toho, že se lidé vzdali toho práva, té výsady mít sny a životní záměry. Nemají je a nechají ostatní, aby jim je tvořili. Berou život tak jak přichází a diví se, že nikdy nezískají to, co si uvnitř sebe tajně přejí. Ano, uvnitř má každý z nás svá přání. Někam vás to uvnitř vás táhne.

Co s vámi rezonuje? Přiznejte si to. Uleví se vám. Získáte energii a začnete skutečně žít.

Mám pro vás 6 postřehů z vlastní zkušenosti, jak si poradit a mít jasno v tom, co chcete:

1/ Otočte své stížnosti

Všimněte si o čem lidi mluví. Většinou si stěžují. Také jsem byla jednou z těchto lidí. Ale udělala jsem si ze svých stížností bránu ke svým cílům.

Na co si typicky stěžujete vy? Přeformulujte to na opak a budete vědět, co chcete.

2/ Dejte stop strachu, studu a zábránám

Spousta lidí má strach z manžela(ky), přátel, rodiny...Co na to, co chci, řeknou...Nejste ničí majetek, jste svobodní. Sny, touhy, cíle jsou jen vaše... Nebojte se a nestyďte se za ně. Odlišují vás od ostatních. Upevňují vaši jedinečnost.

3/ Nechejte si otevřený prostor

Až budete vědět, co chcete, nechejte si otevřený prostor. Nebudte příliš urputní v dosahování vašeho záměru. Jak se říká, co se má stát, se stane. Když stále nemůžete svého záměru dosáhnout, může to být znamení, že jdete špatnou cestou.

Ponechte si trochu volnosti a otevřenosti tomu, co lepšího k vám může přijít, když nebudete umanutě usilovat o něco, co ne a ne k vám přijít. Otevřete se více možnostem. Nechejte svůj záměr otevřený – zformulujte si ho a poté přidejte...nebo něco lepšího. Nebudete se potom cítit uvázaní jako pes k boudě.

4/Sledujte svůj pocit

Vše přichází zevnitř. Když budete tlačit vnějšími silami a vevnitř budete chladní, vašeho záměru nedosáhnete. Vaše vášeň je váš ukazatel.

Jak poznáte, že je váš záměr ten správný?

Přináší vám štěstí, radost, úsměv na rtech. Dává vašemu životu smysl, vytahuje vás ráno z postele nebo vás drží dlouho do noci vzhůru. Jděte tam, kam vás srdce táhne. Když se necítíte dobře, nedělejte to. Není to správný cíl pro vás.

5/ Přiznejte si své hodnoty

Než si stanovíte, co chcete, popřemýšlejte o svých hodnotách. Jen málokdo chce na konci života ještě jeden dům, nové auto nebo zlatý prsten, ale více času s rodinou, více času na cestování...Když se budou vaše záměry odvíjet z vašich hodnot, budete mít pojištěno, že váš život bude nejen úspěšný, ale i naplněný...

6/ Získejte odstup

Předtím než se vám vyjasní, můžete prožívat velký zmatek a chaos ... Chcete si už udělat jasno, ale pořád je na vás kladeno tolik různých požadavků ze všech možných stran, že už to skoro vzdáváte. Jděte na procházku, sportovat nebo spát. A uvidíte, možná vás poté něco napadne:)) Mě osobně to takto funguje. Vždy mě něco napadne, když chci a získám odstup.

Odpovězte si na otázky:

Co byste dělali, kdyby jste si mohli přičarovat cokoliv pouhým lusknutím prstů?

Co byste dělali, kdyby jste věděli, že nemůžete neuspět?

Kde chcete být od této chvíle za 5 let?

Co doopravdy chcete? Co chcete uvnitř sebe?

2. Převzmete 100% zodpovědnost za svůj život

Prvním a nejdůležitějším krokem k tomu, abyste si svůj život začali opravdu tvořit, je převzít za něj 100% zodpovědnost. Ze své zkušenosti vím, že zodpovědnost je neoblíbené slovo.



Přehazování zodpovědnosti jako horký brambor je celoplošně rozšířená hra, která se hraje ve všech zaměstnáních, institucích atp. Přehazuje se zodpovědnost z člověka na člověka jako míček a každý hledá výmluvy a obviňuje ostatní, jen ne sebe samého.

Svalovat vinu, odpovědnost na někoho nebo něco jiného je typické chování většiny lidí nejen v práci, ale i v osobním životě. I proto 95% lidí nikdy nedosáhne svých snů a života podle svých představ.

Převzít 100% zodpovědnost za svůj život je absolutně první a klíčový krok k tomu, abychom provedli v životě jakoukoliv změnu, začali něco nového tvořit, rozjeli něco smysluplného a začali skutečně žít.

Zní to jednoduše, ale není to jednoduché.

Většina lidí nedokáže skousnout fakt, který zní:

Za vše ve vašem životě jste zodpovědní VY!

Všimněte si, co dělá většina lidí. Většina lidí jen obviňuje a stěžuje si. Ospravedlňují své neúspěchy a brání svou poráženeckou pozici. Nemají 100% zodpovědnost za svůj život. Hledají problém jinde. A přitom je v nich.

A jak jste na tom vy? Podívejte se pravdě do tváře. Jen tak se může něco ve vašem životě zlepšit.

Mám pro vás dobrou zprávu. Jste tvůrci!

- Úspěchů i neúspěchů
- Zdarů i nezdarů
- Všeho, co máte a co jste

Sami jste to vytvořili a sami to můžete změnit!

Pokud přijmete fakt, že jste tvůrci, může to být obrovská úleva. Můžete vytvořit úplně něco jiného, nového. Pro mne to tak bylo, když jsem si to uvědomila. Patřila jsem mezi stěžovatele, kritiky a obviňovatele.

Jednou mi jeden kolega v práci řekl : “ Tak to změň. Co tady děláš, když se ti tu nelíbí?“ Výborná otázka! Začalo ve mně klíčit něco, co vyrostlo a stále roste ve velkou změnu života mého i ostatních lidí.

Je to tak!

Buď přijmete to, co máte a budete zticha nebo s tím něco prostě uděláte! Jiná možnost není! Nikdo z nás není oběť! Všichni jsme tvůrci! Život jen čeká, až si vyzvedneme vše, co pro nás má!

Přestaňte být obětí, skončete s výmluvami!

Všímejte si toho, co nefunguje a postavte se k tomu čelem. Otevřou se tím před vámi nekonečné možnosti . Otevřete si dveře, které vedou k vaší svobodě.

Vždy to závisí jen na vás, zda uděláte něco jinak, když výsledek není takový, jaký byste chtěli. Je to ve vašich silách.

Čím tvoříte?

- Svými myšlenkami
- Svými představami

- Svým chováním a svými činy

Jak s nimi zacházíte, takové máte výsledky. [Chcete-li něco jiného, musíte VY DĚLAT něco jiného!](#) Ne Vaše rodiče, manžel, šéf, politici...ale VY!

Mám pro Vás 4 tipy, jak převzít 100% zodpovědnost za svůj život:

1/ Zastavte obviňování

Jste to vy, kdo něco dovolil, kdo se neměl rád, kdo někomu věřil, kdo rezignoval na své sny, kdo se přejídal, kdo se nevěnoval rodině... Nemá význam někoho nebo něco jiného obviňovat. Jen tím ztrácíte drahocennou energii, kterou můžete využít na smysluplné zlepšení vaší situace.

2/ Skončete se stěžováním

Víte, že existuje něco lepšího, jinak byste si nestěžovali – tak pro to něco, co se vám jeví jako „lepší“ , něco udělejte. Proč neděláte? Bojíte se riskovat, změnit sami sebe, vyvinout úsilí, nejste ochotní investovat čas a peníze? Raději šlapete vodu a stěžujete si?

Nestěžujte si, převezměte zodpovědnost – vždy máte jen 2 možnosti:

1/ buď budete spokojeni s tím, kde jste a kdo jste

2/ a nebo to změníte

3/Představujte si, co chcete, aby byla pravda

Když si budete představovat, že nic nezvládnete, tak to tak bude. Naopak když si budete představovat, že se vám daří vše, do čeho se pustíte, tak to tak také bude. Tvoříte svými myšlenkami.

4/ Vyvíjejte činnost, aby se něco dělo!

Nejste oběť – vaše nečinnost, neochota, strach, pasivita způsobují , že umožňujete a dovolujete , aby jste byli nemocní, bez práce, bez peněz, bez partnera, v depresi,...

Ale můžete – se lépe chovat ke svému tělu, k lidem kolem vás, najít lepší práci nebo ji vytvořit, vzdělávat se....

VY VYTVÁŘÍTE SVŮJ ŽIVOT. Váš život záleží jen na vás.

Budte k sobě upřímní a poctiví! Jde o váš život!

Moje zkušenost a moje lekce:

Když jsem převzala zodpovědnost za svůj život, výsledky a změny, které jsem si představovala a něco pro ně dělala, nebyly hned.

Nikdy nic, co za něco stojí, není hned. Nic instantního a kvalitního zároveň neexistuje!



Lidé jsou zvyklí, že vše mají hned. Instantní polévky, kávy, čaje, rychlé půjčky, je to móda, ale zkreslování skutečnosti.

Ve skutečnosti zkouším, co pro mě funguje a co ne a učím se z chyb. Každý den dělám něco pro to, aby se můj život dostal tam, kam chci. Vím, že každá chyba je nějakým důsledkem mých slov, činů a myšlení a tak ji můžu napravit. Jdu dál. Tvořím svoji cestu a svůj život!

Vím, že si nemám na co ani na koho stěžovat. Neexistuje nikdo, koho bych mohla obvinit, když se něco nepodaří...jsem tady jen já...

Odpovězte si na otázky:

Co z toho co dělám nefunguje?

Co nedělám a měl bych zkusit dělat?

Co dělám, že se to děje?

Jak dovoluji, aby se to dělo?

Čeho bych měl dělat víc/míň?

Na co jsem si v uplynulém dni stěžoval?

3.Udělejte rozhodnutí

Možná jste si už všimli, že vy sami vytváříte to, co se vám děje a vy jste také ti jediní, kdo to může změnit. Nastartovat změnu v čemkoliv ve vašem životě můžete díky svému rozhodnutí.

Můžete se rozhodnout, že jste tvůrce svého života a můžete mít život ve svých rukou díky tomu, že se pro to rozhodnete.



Každá pozitivní změna ve Vašem životě začíná jasným rozhodnutím.

Rozhodnutím o tom, že něco uděláte nebo přestanete dělat.

Rozhodnutí – zda říci ano nebo ne, mnohdy dělá lidem potíže. Lidé se neradi rozhodují.

Říká se, průměrný člověk je schopen udělat velké rozhodnutí jen jednou za rok. Například kam pojedete na dovolenou. Více rozhodnutí není zvyklý dělat.

Avšak schopnost činit rozhodnutí je vlastnost všech šťastných a úspěšných lidí. Dobrá zpráva je, že se dá rozvíjet praxí a pravidelným opakováním, až se stane přirozeným.

Přemýšleli jste někdy, proč jsou někteří lidé chudí, mají nadváhu nebo jsou nešťastní? Já ano. Jednoduše proto, že se nerozhodli být bohatí, štíhlí a fit nebo šťastní.

Cokoliv, co v životě chcete, můžete mít – stačí se jen rozhodnout!

Vše v životě začíná rozhodnutím.

Právě teď se můžete rozhodnout

- že si najdete nového partnera
- že změníte práci
- že budete zdraví
- že budete investovat
- že se naučíte hrát na hudební nástroj nebo tančit
- že se naučíte cizí jazyk
- že budete žít v jiné zemi
- že zaletíte za známými do Ameriky

- že budete podnikat
- že budete poslouchat svou duši

Váš život je jen váš a může být takový, jaký chcete. Jedno jediné rozhodnutí může naprosto změnit váš život a udělat z něj fantastické dobrodružství.

Odpovězte si: ***Jaký jste měli pocit naposledy, kdy jste se pro něco rozhodli?***

Mě osobně každé moje rozhodnutí dodává sílu, přináší mi úlevu, vnitřní svobodu a pocit osobního vítězství. V tom vidím velký význam rozhodnutí.

Proč se tedy většina lidí rozhodování vyhýbá? Může to být z těchto důvodů:

Spousta lidí se nerada rozhoduje, protože se bojí, že se rozhodne špatně. Ano, to se jistě může stát. Právě chybná rozhodnutí stojí za úspěchem mnoha lidí. Důležité je být flexibilní, naučit se něco z chyb a být vyzbrojený tímto ponaučením při příštím rozhodování.

Mnoho lidí žije na velmi nízké hladině vlastní energie. Jsou znuďení a nebaví je práce a vlastně ani život. Jsou přesvědčeni o tom, že něco „musí“ a to jim bere energii. Nemají energii na to, aby se rozhodli o čemkoliv. Neví, že právě rozhodnutí je tím dobíječem energie, který jim dodá sílu.

Další početná skupina lidí má nízkou sebeúctu. Neváží si sami sebe a trápí sami sebe tím, že se neustále na něco vymlouvají a posunují rozhodnutí na „zítra“ nebo se omezují výmluvami, že „nemají na vybranou“.

A někteří lidé jsou prostě lenoši, kterým se zkrátka nechce něco rozhodnout.

Poznáváte se? Máte nekonečné možnosti, vybírejte, vaši budoucnost tvoří rozhodnutí, která činíte v přítomném okamžiku.

4 tipy jak na rozhodnutí:

1/Motivujte se k rozhodnutí

Představte si jaké odměny a výhody vám vaše rozhodnutí přinese, když se rozhodnete hned. Naopak si také představte, že se nerozhodnete a jaké důsledky to bude mít pro váš život.

2/Rozhodněte se doopravdy

Co to znamená rozhodnout se doopravdy? Spousta lidí se rozhoduje jen tak napůl. Rozhodnou se, ale nic neudělají. Až uděláte první akční krok, budete mít jasno v tom, že jste se opravdu rozhodli. První krok udělejte rychle.

3/Rozhodujte se často

Trénujte rozhodování a posilujte své schopnosti rozhodnout se. Je to jako trénink v posilovně. Časem budete silní v rozhodování.

4/Užívejte si rozhodování

Učte se ze svých chybných rozhodnutí, vždy v nich hledejte přínos. Když se budete rozhodovat často, život pro vás může být hodně zábavný a vzrušující.

Moje zkušenost:

Důležité je činit vlastní rozhodnutí, která jsou dobrá pro vás a ne pro ostatní. Může se vám stát, že okolí na vás bude naléhat, abyste se rozhodli nějakým způsobem, který spíše prospěje jim než vám.

Obraťte se pro své správné rozhodnutí do svého nitra. Vaše srdce vám dá odpověď. Když ucítíte pohodu a šimrání v břiše, je to správné rozhodnutí. Pokud cítíte nepohodu a tlak, nedělejte to.

V životě jsem udělala 2 zásadní rozhodnutí:

Rozhodla jsem se neustále rozhodovat. Dělá to můj život pestrým, uvědomuji si svoji moc, kdykoliv se rozhodnout znovu – úplně jinak.

A došlo mi, že žádné rozhodnutí není špatné, vždy mi něco přináší a vždy mám na výběr, můžu se rozhodnout znovu.



Každým rozhodnutím vytvářím sama sebe a svůj život.

Rozhodla jsem se žít, nejen přežívat. Rozhodla jsem se dostat z té nekonečné pasti, kdy jsem se nechala řídit tím, co bych měla, co se má, jak to dělá většina, to se přece musí...

Jelikož mám ráda sama sebe, vím, že si zasloužím ŽÍT. Dala jsem si proto ten LUXUS se pro to rozhodnout.

A jaké bylo moje poslední rozhodnutí?

Nedávno jsem se rozhodla více poslouchat svou duši a méně své ego. Znamenalo to více chodit do přírody, méně pracovat, více číst, požádat o pomoc, vedení a moudrost...ulevilo se mi, mám radost a cítím se šťastná. Měla jsem z tohoto rozhodnutí strach, ale zatím mi tohle rozhodnutí přináší krásné dny.

ROZHODNĚTE SE! Jen tento krok může změnit směr a kvalitu vašeho života.

Odpovězte si na otázky:

Jaká rozhodnutí musíte udělat, aby jste se začali pohybovat směrem k vašemu cíli?

Jak se budete cítit poté, co se rozhodnete?

Co vám vaše rozhodnutí přinese?

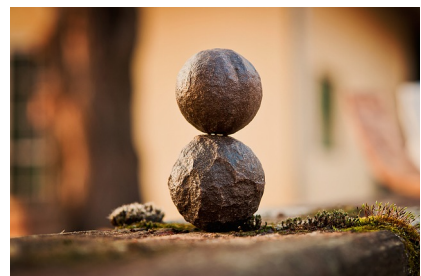
Co odkládáte – jaké rozhodnutí můžete udělat právě teď?

Mějte odvalu – udělejte rozhodnutí vzít svůj život do svých rukou!

4.Trénujte svou mysl

Pokud už víte, co chcete a jste rozhodnutí toho dosáhnout, možná teď přemýšlíte, jak to máte ale udělat.

Já jsem to tak měla. A klíčovým krokem pro mě bylo pochopit mou mysl.



Vaše mysl je tou bránou, která vás dovede k vašemu cíli.

Mysl ovlivňuje vše, co se vám děje. Je to vaše programovací centrum, které rozhoduje o tom, jak žijete. Pokud chcete žít podle svých představ, můžete si svou mysl naprogramovat.

Nejdůležitější je přijmout fakt, že nic v naší mysli není skutečné. To co si myslíme o sobě, o svých schopnostech, o možnostech kolem nás, není skutečné. Stejně jako mapa města není město nebo menu v restauraci není jídlo.

Vaše myšlenky nejsou realitou a můžete je kdykoliv změnit, aby vám sloužily.

Většině lidí totiž myšlenky spíše překáží. A přitom skutečným účelem vašich myšlenek je, aby vám pomohly dostat se z místa kde jste právě teď do místa, kde chcete být.

Každý máme jinou mapu – vnímání reality. Tohle tvrzení vám může pomoci lépe pochopit jiné lidi a možnost měnit si svobodně své myšlenky. Sami se rozhodněte, čemu chcete věřit o sobě, co je pro vás možné a o tom, jak funguje svět.

[Vaše mysl je nástroj k dosažení výjimečného života.](#) Vaše myšlení určuje vaše chování a to, jak se cítíte šťastní.

Objevte 3 tipy, jak ovládnout svou mysl:

Zaměřte se

Na co se zaměříte, to vidíte. Když jste zaměřeni na řešení, tak ho vidíte. Když jste zaměřeni na překážky, tak vidíte překážky. Kdykoliv máte možnost volby toho, na co se zaměříte.



Když se budete zaměřovat na to, za co jste vděční, budete šťastnější. Když se zaměřujete na to, co chcete, budete úspěšní.

Líbí se mi poznámka: ***Když jste nešťastní kvůli věcem, po kterých toužíte, ale nemáte je, zkuste si představit všechny věci, které nechcete a nemáte je.***

Vaše mysl bude vždy směřovat k tomu, na co myslíte nejvíc. Proto myslete na to, co chcete – bez výhrad.

Využívejte moc podvědomí

Hlídejte si o čem přemýšlíte, co říkáte. Pořád se ujišťujte o tom, že už teď vychutnáváte štěstí a vaše podvědomá mysl se pustí do práce, která vás podpoří k dosažení vašeho cíle.



Slova, která používáte, se neustále ukládají do podvědomé mysli a stávají se součástí vaší povahy a životního postoje. Svoje ústa ovládáte jedině vy a tak doporučuji, si je hlídat. Dostanete přesně to, o co si říkáte. Pokud chcete být šťastní, dávejte si pozor na ústa.

Představujte si

Představujte si, jak vypadá váš šťastný život. Nejprve si vše, jak chcete žít, představujte a potom toho dosáhnete. Nastavíte si takto program ve své mysli. Když si představíte sami sebe, jak dosahujete žádaného výsledku, nastavíte si duševní program, jako by to bylo ve skutečnosti.



Představivost je duševní trénink. Neustále si představujte sami sebe, jak se cítíte, kde jste, s kým jste, co slyšíte, co vidíte, ...když jste šťastní. Trénujte každý den a výsledky se dostaví.

Mysl každého člověka během dne vytváří více než padesát tisíc myšlenek, které jsou převážně negativní. Proto směřujte vědomě vaši mysl, aby se zaměřovala na pozitivní věci, používejte pozitivní slova a ujišťování a představujte si pozitivní výsledky vašeho života.

Pozitivní myšlenky vás uvolní, budete pozornější a lépe se soustředit.

Budete mít větší radost a získáte pozitivní výsledky.

A na závěr jedna věta, kterou doporučuji k zapamatování:

Vy se rozhodujete o tom, co si budete myslet!

Vybírejte si správně. Najděte si svého kouče, který vás podpoří.

Tím, že [ovládnete svoji mysl](#), získáte pozitivní duševní postoj a budete prožívat šťastný život.

Moje zkušenost:

Jsem tam, kam mě dovedly moje myšlenky...

Před lety mne toto tvrzení docela vytočilo. Byla jsem frustrovaná a vyhořelá... Takže že by to bylo tím, že jsem měla frustrující myšlenky a myšlení naprosto vyhořelé? Bohužel ano...

Nebo vlastně bohudík! Alespoň jsem pochopila, jak moc moje mysl řídí můj život.

Úplně nejdůležitější fakt, který mi došel je, že v životě vždy směřuji k tomu, na co nejvíc myslím. **Když začnu na něco myslet, už mě to k tomu samo táhne.**

Proto má velký význam cíleně myslet výhradně na to, co chci.

Ono to totiž výborně funguje i naopak, ale výsledek není pozitivní.

Chtěla jsem žít svůj vlastní život podle sebe, takže jsem si začala představovat sama sebe, jako bych už takto žila. A moje podvědomí se už pustilo do práce a vše se postupně poskládalo. Logicky vám to nevysvětlím, ale prostě to tak funguje!

Pravidelně každý den si procvičuji svoji mysl stejně jako tělo. Pečlivě si vybírám na co myslím a co si myslím a co říkám. Stačí pár minut denně!

Odpovězte si:

Na jaké myšlenky, obrazy, pocity a činy se můžete zaměřit, abyste získali to, co skutečně chcete?

Co můžete udělat pro to, abyste vyzařovali víc pozitivních myšlenek ?

Co můžete udělat pro to, abyste si zvykli zaměřovat své myšlenky na to, co chcete, místo na to, co nechcete?

Jedna z afirmací, které byste mohli používat, může znít takto: „ Daří se mi ve všem, do čeho se pustím.“ Jak by mohla znít vaše afirmace?

5. Budujte si sebedůvěru

Máte dostatek sebedůvěry, abyste fakt vzali svůj osud do svých rukou?

Sebedůvěra je nepostradatelná součást celého tvoření vašeho života. K dosažení snů je jí zapotřebí velké množství.



V čem se skrývá její tajemství? Proč jí někteří lidé mají dostatek a někteří málo?

Proč se někomu díky sebedůvěře vše úspěšně daří a někdo je s pocity méněcennosti stále utopený v problémech a starostech?

Mám pro vás odpověď.

Tajemství sebedůvěry se skrývá v tom, čemu věříte. Vaše víra je klíčem k vaší sebedůvěře.

Nelekejte se! Víra neznámá, že musíte chodit do kostela nebo být členem nějaké náboženské organizace. Víra znamená, že důvěřujete nebo jste přesvědčeni o něčem, že je pravdivé. Zamyslete se. Něčemu věřit musíte a už se tak stejně děje...

Když věříte tomu,

- že život je nespravedlivý,
- že nejste dost dobří,
- že všichni jsou proti vám a nic se vám nedaří,

je to také vaše víra. A ta z vašeho života vytvoří frustrující, nepříjemnou cestu a podpoří vaši méněcennost. Stačí jen vyměnit myšlenky v hlavě a vše může být jinak.

Sebedůvěra se dá vybudovat, časem rozvíjet a upevňovat. Jen málo lidí mělo uvědomělé rodiče, kteří jim budovali důvěru v sebe od dětství. Většina z nás, včetně těch neúspěšnějších lidí, vyrůstala v prostředí s omezujícími a negativními názory a přesvědčeními.

Aby jste si vybudovali zdravou a fungující sebedůvěru, je potřeba, aby jste věřili následujícím dvěma aspektům ve vašem životě.

Objevte 2 klíče, které vám otevřou bránu k vaší nekonečné sebedůvěře:

1/ Věřte ve svůj neomezený potenciál – rozhodněte se, že vás nic neporazí

Věřte sami sobě! V každém z nás se skrývá neomezený potenciál. Každý člověk má v sobě, ve svém podvědomí, nekonečnou zásobu sil.

Víra v tento fakt je dokáže uvolnit. Proto věřte, že máte schopnost dokázat cokoli, máte dovednosti udělat cokoli, co vás plní nadšením.



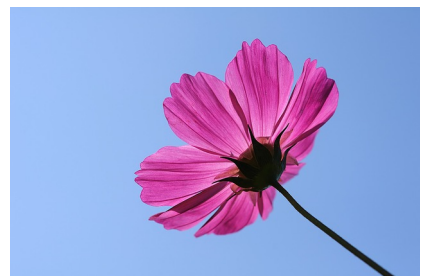
Udělejte rozhodnutí, že si budete věřit a nic v životě vás nedokáže porazit. Je to vaše důležitá životní volba.

Teď v dospělosti je však potřeba převzít 100% zodpovědnost za svůj život, nechat minulost být a udělat jednoznačné rozhodnutí, že od teď po zbytek vašeho života budete **bezvýhradně věřit , že můžete dělat cokoli, kam vás vaše srdce táhne.**

Soustředte se na to, co vám jde dobře, v čem jste lepší než ostatní a tyto silné stránky upevňujte.

2/ Věřte, že vesmír vás podporuje – cokoli vás potká, je pro vaše dobro

Einstein jednou řekl: Nejdůležitější otázka, jakou si člověk může položit, zní takto: „ Je náš vesmír přátelský?“ Většina úspěšných lidí na ni odpovídá, že ano.



Věřte, že cokoli vás potká, se děje pro vaše dobro, i když to nejprve nemusí vypadat moc pozitivně. Uděláte významný krok ke své vysoké sebedůvěře.

Vaše víra v přátelskost vesmíru vás podpoří ve vašich životních záměrech. Pomůže vám překonat všechny problémy a potíže. Určitě i vás již potkala v

životě událost, která vypadala jako pohroma. S odstupem času jste však zjistili, že to bylo to nejlepší, co vás mohlo potkat.

Proto vždy očekávejte, že vás svět podpoří a pokládejte si otázky: „ Jaký přínos se ukrývá v této situaci?“ Učte se věřit v dobro. **Věřte, že překážky a problémy v životě jsou příležitosti k růstu, úspěchu a ke změně.** Věřte, že Vesmír je na vaší straně a chce vám pomoci, abyste vynikli. Nejste v tom sami.

Praktikujte pozitivní víru pravidelně, osvobodí vás od vašich slabostí a strachů a uvolní vaše skryté schopnosti. Věřte sobě, věřte vesmíru a každý den udělejte krok, který vás přiblíží k vašemu k naplněnému životu.

Moje zkušenost:

Opravdovou sebedůvěru jsem získala tím, že jsem začala jednat...ať už to bylo absolvovat kurzy, začít psát blog, napsat ebook, založit si živnostenský list, mít první klienty...

Abych mohla začít jednat, vždy si připomenu, co vše jsem už v minulosti zvládla...například: naučila jsem se chodit, naučila jsem se mluvit, zvládla jsem dokončit vysokou školu, mám mezinárodní certifikáty ze 3 jazyků, naučila jsem se řídit auto, porodila jsem zdravou dceru, ...

Takže zvládnou vše!

A když se mi toho někdy na mě samotnou nějak moc a mám pocit, že to sama prostě nedám, rychle se obrátím k Vesmíru s myšlenkou: „ Ve dne v noci se mi dostává pomoci v každém směru.“ a Vesmír mi svoji pomoc vždy poskytne. Pošle mi nápady, energii, zajímavé lidi a možnosti....

Věřím Vesmíru a děkuji mu mnohokrát za skvělou spolupráci. Nikdy nejsem na vše sama.

Odpovězte si:

Co by bylo jinak, kdybyste měli dostatek sebedůvěry?

Co přesně by se změnilo?

Jak byste se chovali?

Kdo by si toho u vás v rodině nejdříve všiml?

Co byste teď mohli udělat, aby se tento zázrak stal?

6.Naladíte se na hojnost

Aby se vám vyplnily všechna vaše přání a sny, je potřeba věřit, že se vám vyplní...Věříte, že se vám vyplní?

Já už nyní věřím, protože jsem začala věřit v princip hojnosti. Ale dříve to tak nebylo...



Od dětství jsem byla přesvědčená o tom, že není dost peněz, času, příležitostí, lásky... Možná to taky znáte...

Jsme zvyklí spěchat a říkat, že nestíháme...žijeme v domněnání nedostatku času a skutečně spoustu věcí nestihneme – ujede nám autobus, přijdeme pozdě na schůzku, nezačneme nový projekt....

7 jednoduchých kroků, jak si začít tvořit svůj osud

Máme pocit, že úspěch je jen pro vyvolené, že my uspět nemůžeme...žijeme v domnění nedostatku možností uspět...a úspěch se nám skutečně obloukem vyhýbá.

Myslíme si, že nejsme dost chytrí, nevíme dost...žijeme v domnění nedostatku znalostí...a nepodaří se nám napojit se na moudrost Vesmíru.

Zdá se vám, že nikdy nemáte dost peněz...žijeme v domnění, že je to v naší rodině normální...a peníze vám stále chybí.

A jak je to ve skutečnosti?

Všechny sny a přání se vám mohou vyplnit – stačí se naladit na hojnost a umožnit si přijímat vše dobré.

Vesmír, ve kterém žijeme, je nekonečný a existuje dostatek všeho pro všechny.

Na tomto světě je víc peněz, než můžete utratit, víc lidí, než kolik jich můžete potkat... Hojnost nás obklopuje. Zkuste spočítat sněhové vločky, když sněží, listy na stromě, hvězdy na jasné večerní obloze...je jich hojně.

A navíc v sobě máme sílu, která je ochotná nám okamžitě vyplnit každé přání a zahrnout nás obrovskou hojností.

Proč ji však tolik lidí nevyužívá?

Nevěří, že si ji zaslouží a nejsou otevření ji přijmout.

Hojnost není něco, co musíme získat nebo vytvořit, ale něco, na co se můžeme naladit... Hojnost nevytváříme, ale přijímáme.

Od života získáme tolik, kolik jsme ochotni přijmout!

Hojnost nezahrnuje jen peníze, ale i čas, lásku, úspěch, krásu, vědomosti, radost, vztahy, zdraví...

Hojnost znamená dostatek a nekonečnost.

Hojnost je záležitost našeho vnímání. Já osobně věřím tomu, že jsem úžasná a zasloužím si to nejlepší a přijímám to.

Planeta má dostatek a hojnost všeho – omezení si tvoříme pouze ve své hlavě. Vesmír má nekonečné zásoby.

Pokud se bavíme o hojnosti, je důležité si uvědomit, že to, co chcete, nedostanete od lidí. Vaším dodavatelem je Vesmír, který je nekonečný a uvádí do pohybu lidi, situace a události, aby vám co chcete poskytl.

Vaším úkolem je naladit se na hojnost. Jak na to?

Objevte 5 způsobů, jak se můžete naladit na hojnost i vy:

1/ Láska k sobě

Na hojnost se dokážete naladit silou lásky. Stačí se naladit na lásku k sobě. Láska, kterou cítíte k sobě, je ta stejná láska, kterou život projevuje vám.

Pokud se máte opravdu rádi, věříte, že máte právo mít vše, co chcete a věříte, že si to zasloužíte, život vám rád vše poskytne.

Naladění na hojnost jste tehdy, když milujete to, kdo jste. Když víte, že jste úplní a dokonalí. Když víte, že nemusíte víc získat, abyste byli dost dobří.

Věřte tomu, že jste natolik důležití a máte obrovskou hodnotu, a zasloužíte si vše dobré, co svět pro vás má.

Jednejte se sebou s láskou a respektem. Soustředte se na své přednosti a chvalte se. Když se nemáte rádi, doslova od sebe odpuzujete vše dobré a tím i veškerou hojnost.

2/ Vděčnost

Existují chvíle, kdy vás vesmír obdaruje, aniž byste byli schopní to vrátit. Pokud se vám to taky někdy stalo, možná jste cítili vinu. Na hojnost se právě naladíte v těchto chvílích.

Stačí poděkovat, být vděční, že je o vás postaráno a věřit, že přijde čas, kdy pomůžete někomu jinému.

Schopnost přijímat a přijímat s díky je vaším klíčem k hojnosti. Nemusíte hned vše vrátit.

Dáte tak Vesmíru najevo, že jste otevření přijímat a on vám může posílat stále víc a víc. Soustředte se na dostatek a buďte vděční za vše, co máte.

3/ Placení desátků- dávat

Dávno zavedený vesmírný princip je placení desátků. Znamená to, že by každý měl darovat 10% svých příjmů – nejen církvi, ale například různým nevýdělečným organizacím, které slouží dobrým věcem. Důležité je tento princip začít používat HNED a nečekat, až budu mít víc...Někteří lidé říkají: „Sám mám málo, tak jak můžu dávat?“

Abyste mohli přijímat, musíte i dávat. I kdyby to mělo být jen 1% vašich příjmů...

Použijte tento princip HNED a pozorujte požehnání, která vám přitékají.

4/ Cítit se dobře

Na hojnost se naladíte, když jste šťastnější a vděčnější. Získáte tím energii, která vám přiláká nekonečné množství dobra.

Do neomezené „neviditelné“ nabídky hojnosti můžete proniknout díky tomu, že se cítíte dobře. To je celé tajemství. Vaše myšlenky a pocity, pokud jsou pozitivní, vás přenesou do hojnosti.

Užívejte si život! Tím se naladíte na hojnost, ze které můžete neomezeně čerpat. A aktivujete si Zákon přitažlivosti ve svůj prospěch.

Zastavte strach, že nebudete mít dost. Jste v bezpečí. Máte vše, co potřebujete. Užívejte si to.

5/ Rozhodnutí – jak se dívat na svět a jak prožijeme každý den

Na hojnost se naladíte, když změníte myšlení – když přestanete limitovat své možnosti. Hojnost se vám otevře, když se budete na svět dívat tak, že věříte, že všechno je možné.

Svět je nekonečný a plný hojnosti. Jak o něm přemýšlíme je naše volba. Jak se na něj díváme záleží na nás.

Hojnost je o tom, že prožíváte své dny v radosti a vděčnosti. Když víte, že máte vše ke štěstí a úspěchu. Když víte, že nepotřebujete víc, abyste byli šťastní.

Hojnost není o hromadění věcí. Je to pohled na svět z jiného úhlu. Já jsem hojnost pochopila, když jsem si přečetla tuto povídku:

„Promiňte,“ řekla jedna mořská ryba druhé, „jste pravděpodobně starší a zkušenější a budete mi asi schopna poradit. Řekněte mi, kde najdu to, čemu se říká moře? Všude ho hledám, ale nikde ho nemůžu najít.“



„Moře je to, v čem právě plaveš,“ řekla starší ryba. „Ach, tohle? Ale tohle je jen voda. A já hledám moře,“ řekla mladá ryba a cítila se zklamaná.

Moje poznámka:

Nemusíte všem způsobům rozumět! Stačí je přijmout a používat. Oni totiž fungují. Mnoho lidí analyzuje, pochybuje a nebo říkají, že tomu nevěří, protože to ještě nezažili.

Pokud tomu nevěří, tak to ani nezažijí... Jsou věci mezi nebem a zemí, které prostě fungují a máme volbu – buď jim věřit a používat je nebo nevěřit a ochudit se o ně. Je to stejné jako s elektřinou – nechápu jak přesně funguje, ale ráda si doma svítím, zatopím nebo uvařím.

A děkuji za tuto hojnost světla a tepla v mém životě! A mám jí stále dost nebo čím dál tím víc.

Odpovězte si:

Jakou mám hodnotu?

Co si myslím, že si zasloužím?

Čemu věřím, že je mi dostupné?

Na co se můžete ve svém životě zaměřit, aby to ve vás vyvolávalo pocity vděku a radosti?

Co můžete udělat pro to, abyste vyzařovali více šťastných pocitů?

Vše končí a začíná u vás. Ve vaší hlavě. Otevřete svou mysl nekonečnosti možností a naladte se na hojnost. Je tady právě teď. Užívejte si ji.

7. Pustíte se do toho!

Teď ode mne máte základní nejdůležitější kroky, jak můžete začít žít svůj život podle svých představ. Tyto kroky pomohly mně, abych převzala řízení svého života a tvořila ho podle sebe.

Poslední, ale nejdůležitější krok, je pustit se do toho.

Vše ostatní na vás čeká až na cestě. Až se do toho pustíte, získáte nadšení, energii, inspiraci, sebedůvěru a spoustu poučení. Celé tajemství je začít.

Vaše cesta začíná 1. krokem.

Takto před lety začala i ta moje.

Můj vzkaz všem, kteří ještě váháte vzít svůj osud do svých rukou:

Pokud chcete získat něco, co jste nikdy neměli, musíte udělat něco, co jste nikdy neudělali.

Pokud chcete být šťastní, dělejte to, co vás činí šťastnými.

Pokud chcete přítele, staňte se přítelem.

Pokud chcete lásku, rozdávejte lásku.

Pokud chcete změnu, přestaňte dělat stále stejné věci pořád dokola.



Pokud chcete žít život svých snů– pusťte se do práce.

Nestůjte si v cestě.

Riskněte to a namáhejte se.

Odměna přijde!

Odpovězte si:

Co udělám pro to, abych vzal svůj osud do svých rukou?

Co udělám dnes?

Co udělám zítra?

Co jsem pro to udělal včera?

Co jsem pro to vůbec kdy vykonal?

Závěr

Pokud jste dočetli až sem a odpověděli si upřímně na všechny otázky, pak vám gratuluji!

Teď máte dost informací a vlastních odpovědí k tomu, abyste se začali svůj osud tvořit podle sebe i vy. Takže vzhůru do toho!

Děkuji, že jsem s vámi mohla sdílet mé v praxi vyzkoušené kroky.

Pokud budete mít chuť, můžete mi napsat své vlastní zkušenosti z tvoření vašeho vlastního života. Stejně tak i vaše případné dotazy můžete posílat na phermanovska@gmail.com.

Ať se vám daří!

S úctou,

Pavla