ONLINE KURZ **ZÁKON PŘITAŽLIVOSTI**

PRACOVNÍ LIST

Kouč Pavla Heřmanovská

## **Chovejte se k sobě hezky**

**Úkol na dnešní den:**

Zamyslete se nad tím, co právě teď chcete.

**Odpovězte si na otázky:**

**Co právě teď chci? Co si přeji?**

**A řekněte si: ZASLOUŽÍM SI TO! PŘIJÍMÁM TO!**

**Jak se cítíte, když si to řeknete?**

**Napište si, co si zasloužíte. Např. Pořádně se vyspat, přečíst si v klidu knihu, v pátek mít volno...**

Zasloužím si:

**Ke každé větě si řekněte: ANO, TO SI ZASLOUŽÍM!**

**Jaký je to pocit?**

**Úkol na další dny:**

Každý den si vyberte jeden z tipů níže, jak mít ze sebe dobrý pocit a použijte ho ve svém běžném životě.

**9 jednoduchých tipů, jak mít ze sebe dobrý pocit:**

**1/ Pochvalte sami sebe**

Všichni máme své chyby a nedostatky, ale mluvit o nich s ostatními nic pozitivního nepřináší.

Když o sobě nemůžete říct něco pozitivního, raději mlčte.

**2/ Přijměte pochvalu**

Řekněte DĚKUJI, když vás někdo pochválí.

**3/ Pochvalte někoho jiného**

Pokud vám nejde pochválit někoho jiného, řekněte někomu dalšímu, co na něm vidíte pozitivního. Postupně se ve vás probudí schopnost vidět to dobré i v sobě.

**4/ Představte si sebe pozitivně**

Představte si v duchu sami sebe jako sebevědomého a šťastného člověka a stanete se právě takovým.

Způsob, jakým o sobě přemýšlíte, určuje, kým se stanete.

**5/ Odpusťte si**

Pokud jste udělali vážné chyby, pocit viny vám nepomůže. Neznamená to, že jste špatný člověk. Prostě jste jen udělali chybu.

Poučte se ze svých chyb a odpusťte si.

**6/ Rozvíjejte svůj charakter**

Až vás příště napadne:

„Nejsem dost krásná, nadaná, bohatá, úspěšná jako…“, tak si vzpomeňte, že někteří krásní, nadaní, bohatí, úspěšní… jsou nesnesitelní.

Vlastnosti, které jsou přitažlivé a důležité jsou – čestnost, odvaha, vytrvalost, velkorysost, laskavost, pokora...s nimi se nerodíte, ale můžete je rozvíjet – může je mít každý!

Udělejte něco pro rozvoj svého charakteru!

**7/ Přestaňte se srovnávat**

Když se srovnáváte s ostatními a začnete se odsuzovat, kvůli tomu, že se vám něco nepodařilo, něco nemáte, neumíte, že něco neděláte, neprospějete sobě ani nikomu jinému.

Srovnávání s ostatními a snaha někomu se vyrovnat ničí vaši tvořivost a vaši vlastní jedinečnost.

Pokaždé když se s někým srovnáváte, prohrajete. Vždy najdete někoho, kdo je lepší v něčem než vy.

Raději si dělejte seznam toho co umíte, co se vám podařilo a za co vás lidé chválí.

**8/ Dovolte si být výjimeční– zasloužíte si to**

Možná můžete mít pocit, že si to nezasloužíte, abyste byli v pohodě a dařilo se vám. Vytvořte si výjimečný pohled na sebe samé. Podle něj se bude utvářet váš život.

Prohlašujte: *Jsem výjimečná a vím, že si zasloužím požehnání, o kterém se mi ani nesnilo. Zasloužím si jen to nejlepší a přijímám to!*

Přitahujete to, čím jste.

**9/ Užívejte si vše dobré bez pocitu viny**

Až vám bude v životě vše vycházet a vše se bude výborně dařit, řekněte si: *„ Zasloužím si to.“*

Když se vám nečekaně přihodí něco skvělého, prohlašujte:

*„ Zasloužím si to a ještě mnohem více.“*

--------------------------------------------------------------------------------------

**Prostor pro váš vlastní náhled, reakce a uvědomění:**

Gratuluji vám k dokončení pracovního listu. Jen tak dál!

2020 © Pavla Heřmanovská

##

**Chapter Title 1 4**

Chapter Title 1 description can go here

* **Chapter Title 2 5**
* Chapter Title 2 description can go here
* **Chapter Title 3 6**
* Chapter Title 3 description can go here
* **Summary 7**
* **Resources 8**

**Chapter Title 1 4**

Chapter Title 1 description can go here

* **Chapter Title 2 5**
* Chapter Title 2 description can go here
* **Chapter Title 3 6**
* Chapter Title 3 description can go here
* **Summary 7**
* **Resources 8**

##