

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