

ONLINE KURZ ZÁKON PŘITAŽLIVOSTI

PRACOVNÍ LIST

Kouč Pavla Heřmanovská



Jak si přitáhnout ideální práci

Úkol 1.:

Možná teď děláte práci, která vás nebaví a nenaplňuje a myslíte si, že jí jen tak nemůžete nechat kvůli finančním důsledkům. Možná jste bez práce, bez příjmu a jste neklidní z nejistoty budoucnosti.

V obou případech udělejte následující ROZHODNUTÍ:

Zaměřuji se na pozitivní stránky mé momentální situace bez ohledu na to, kde právě teď jsem a co se děje.

Dnes je 1.den mého nového života. Od teď je mým nejdůležitějším záměrem hledat důvody, abych se cítil/a dobře.

Odpovězte si na otázky:

Jaké jsou pozitivní stránky mé současné práce/ situace?

Napište si 10 věcí, které jsou na vaší situaci příjemné.

Jaké jsou pozitivní stránky mých spolupracovníků/ lidí kolem mě?

Jakou práci chcete?

Napište si, co vás v současné/minulé práci štve a přeformulujte to na to, co chcete.

Např. Nedostatek uznání – chci práci, ve které jsou oceněny mé dovednosti a talenty.

Úkol 2.:

Najděte to, co vás baví a v čem jste dobří.

Odpovězte si:

Co děláte rádi? Co vás bavilo, když vám bylo 10 let?

U kterých činností, které dělají druzí, si říkáte: „To bych chtěl(a) dělat taky!“?

Jakou práci byste mohli dělat i zadarmo?

Které činnosti děláte snadno a ostatním připadají těžké?

O jakých tématech a aktivitách se bavíte nejčastěji a nejraději?

Za co vás lidé chválí? V čem jste pro ostatní přínosem?

Jak byste popsali svoji ideální práci?

Úkol 3.:

Napište si scénář vaší ideální budoucnosti. Popisujte nejlepší možnou verzi sebe a svého života. Popisujte svůj život podle svých představ, jako by se to už dělo. Zvýší to vaši úroveň štěstí.

Pomáhá to, pokud se právě teď trápíte nějakou situací nebo se kvůli něčemu necítíte dobře. Zaznamenání ideální budoucnosti vám zlepší náladu a zároveň pomůže, aby se ideální řešení ve vašem životě co nejdříve objevilo.

Vyberte si jakýkoliv pracovní problém, kterému zrovna čelíte a zapište si, jak to bude vypadat, až se úspěšně vyřeší za 6 měsíců. Jaký bude váš život? Pište podrobně, co nejživěji, s emocemi.

Např. Problém: Propuštění z práce

Ideální situace:

Dnes byl skvělý den v práci. Moje nová práce mě moc baví a vydělávám v ní mnohem víc než v té minulé. Vůbec nechápu, jak jsem se mohl trápit před 6 měsíci tím, že mě z té minulé práce propustili. Ted' je to mnohem lepší! Jsem nadšeněj.

Jaký krok pro přitáhnutí ideální práce můžete udělat právě teď?

Prostor pro váš vlastní náhled, reakce a uvědomění:

Gratuluji vám k dokončení pracovního listu. Jen tak dál!

2020 © Pavla Heřmanovská