ONLINE KURZ **ZÁKON PŘITAŽLIVOSTI**

PRACOVNÍ LIST – EXTRA TIP

Kouč Pavla Heřmanovská

## **Příklad použití 4 otázek The Work:**

## **TO NIKDY NEZVLÁDNU**

**Příklad z mé zkušenosti:**

Myšlenka TO NIKDY NEZVLÁDNU mě napadá docela často. Naposledy mě napadla dneska, když jsem se dívala na internetu na skvělé on-line kluby různých osobností osobního rozvoje.

**Položila jsem si otázky metody The Work:**

**Je to pravda?**

Ano.

**Můžu s absolutní jistotou vědět, že je to pravda?**

Ne.

**Jak reaguji, když té myšlence věřím?**

Jsem naštvaná, vytočená, protivná a ve stresu. Podceňuji se a omezuji svoje možnosti. Zhazuji sama sebe.

**Kdo bych byla bez té myšlenky?**

Byla bych v pohodě, klidná a těšila se, až začnu svůj on-line klub tvořit. Měla bych radost, že je tolik lidí, kteří mě inspirují a od kterých se můžu učit. Věřila bych ve své schopnosti.

**Původní myšlenku jsem otočila:**

Zvládnu to v pohodě.

**Jak by tohle nové otočené přesvědčení mohlo být pravda? Co všechno už jsem zvládla? Kdo jiný už to zvládl?**

V minulosti a v nedávné době jsem zvládla tolik věcí! Vystudovala jsem 2 vysoké školy, získala jsem certifikáty z několika jazyků, porodila jsem dceru, vychovávám úspěšně dceru, rozjela jsem svoje on-line podnikání. Takže zvládnu i nějaký on-line klub:)

A navíc když tolik lidí ho má, můžu ho mít taky:)

****Jaký mám pocit po zodpovězení všech otázek?****

**Skvělý. Cítím úlevu. Vím, že to zvládnu, až příjde správný čas.:)**

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

**Udělejte si sami praktické cvičení:**

**Myslete na stresovou situaci, kdy vás přepadla myšlenka: TO NIKDY NEZVLÁDNU.**

**Vraťte se ve své mysli do času a místa tohoto stresujícího zážitku.**

**Položte si otázky metody The Work:**

Je to pravda?

Můžu s absolutní jistotou vědět, že je to pravda?

Jak reaguji, když té myšlence věřím?

Kdo bych byla bez té myšlenky?

**Původní myšlenku otočte **do opaku**:**

***Např. ZVLÁDNU TO!***

**Jak by tohle nové otočené přesvědčení mohlo být pravda?**

Najděte alespoň 3 důkazy ( ze svého života v minulosti nebo ze života lidí kolem vás), že by nové přesvědčení mohlo být pravdivé. Co všechno jste už zvládli? Kdo jiný už to zvládl?

**Jaký máte pocit po zodpovězení všech otázek?**

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

**Co jste si díky tomuto cvičení uvědomili? Čím pro vás bylo přínosné?**

Gratuluji vám k dokončení pracovního listu. Jen tak dál!

2021 © 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**

## 