

ONLINE KURZ ZÁKON PŘITAŽLIVOSTI

PRACOVNÍ LIST

Kouč Pavla Heřmanovská



4. VCIŤTE SE

Úkol na dnešní den:

Napište si detailní scénář toho, po čem toužíte. Pište, jako by to už bylo uskutečněno a jako byste oslavovali pocit vítězství.

Vžijte se do toho. Vnímejte to, prožívejte to. Použijte detaily, mějte radost, užívejte si to. Prociťte vzrušení z reality té scény.

Např.

Cítím se kouzelně a požehnaně. Právě jsem dostal na účet první platbu za moje služby, které nabízím ve své vlastní živnosti. Klient mi poslal poděkování emailem, protože je více než spokojený. Je to absolutně super, jsem šťastný a skáču radostí jako malý kluk! Těším se na další nové klienty.

Úkol na další dny:

Pravidelně chodte ven na čerstvý vzduch a dýchejte. Dýchání zvyšuje energii, která vám pomáhá dosáhnout úspěchů. VZDUCH JE ENERGIE a taky kouzlo, které dokáže VDECHNOUT ŽIVOT do vašeho teoretického záměru.

Odpovězte si na otázky:

Za které tři věci z vašeho života jste nejvíce vděční?

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

Za co jste ve svém životě momentálně vděční? Co konkrétně vás naplňuje vděkem? Jak se díky tomu cítíte?

Z čeho se momentálně ve svém životě radujete? Co to konkrétně je, co vás naplňuje radostí? Jak se díky tomu cítíte?

Prostor pro váš vlastní náhled, reakce a uvědomění:

Co jste si díky této lekci uvědomili? V čem vám byla přínosná?

Gratuluji vám k dokončení pracovního listu. Jen tak dál!

2020 © Pavla Heřmanovská