

ONLINE KURZ ZÁKON PŘITAŽLIVOSTI

PRACOVNÍ LIST

Kouč Pavla Heřmanovská



1. PŘEVEZMĚTE 100% ZODPOVĚDNOST ZA SVŮJ ŽIVOT

Tipy k převzetí 100% zodpovědnosti za svůj život:

1/ Stop výmluvám

Vyvíjejte činnost, aby se něco dělo!

Nejste oběť – vaše nečinnost, neochota, strach, pasivita způsobují , že umožňujete a dovolujete , aby jste byli nemocní, bez práce, bez peněz, bez partnera, v depresi,...

Ale můžete – se lépe chovat ke svému tělu, k lidem kolem vás, najít lepší práci nebo ji vytvořit, vzdělávat se....

Odpovězte si na otázky:

Jakých 5 nejčastějších výmluv mě zastavují, když chci něco udělat? (např. nemám čas, nemám peníze, ...) Tyto výmluvy vyhodte ze svého života – v ničem vám nepomáhají.

Kdybych měl/a převzít o 10% větší zodpovědnost za svůj lepší život, tak bych... (např.cvičil každý den, pracoval na svém byznyse každý den, meditoval, chodil na pracovní pohovory...)

Co mě to bude stát, když to neudělám?

Co tím získám, když to udělám hned teď?

Co udělám PRÁVĚ TEĎ pro převzetí větší zodpovědnosti za svůj život?

2/ Stop obviňování

Jste to vy, kdo něco dovolil, kdo se neměl rád, kdo někomu věřil, kdo rezignoval na své sny, kdo se přejídal, kdo se nevěnoval rodině... Nemá význam někoho nebo něco jiného obviňovat. Jen tím ztrácíte drahocennou energii, kterou můžete využít na smysluplné zlepšení vaší situace.

Můžete změnit své reakce na vaši situaci.

Co můžete změnit? Své myšlenky a představy, svá slova, své chování.

Když změníte své reakce na situace ve vašem životě, váš život se začne měnit k lepšímu. Pokud budete pokračovat ve stejném myšlení a chování, nic se nikdy nezlepší.

Odpovězte si na otázky:

Koho nebo co jsem v posledních dnech z něčeho obviňoval/a? A z čeho?
Jak to vypadalo a co jsem u toho cítil/a?

Jak můžu změnit svoji reakci (myšlení, chování) na obviňované události a situace?

3/ Stop stěžování

Víte, že existuje něco lepšího, jinak byste si nestěžovali – tak pro to něco, co se vám jeví jako „lepší“ , něco udělejte. Proč neděláte? Bojíte se riskovat, změnit sami sebe, vyvinout úsilí, nejste ochotní investovat čas a peníze?

Nestěžujte si, převezměte zodpovědnost – vždy máte jen 2 možnosti:

1/ bud' budete spokojeni s tím, kde jste a kdo jste

2/ a nebo to změníte

Odpovězte si na otázku:

Na co nebo na koho jste si v poslední době stěžoval/a?

[illegible]

Vaše stížnosti jsou klíčem k tomu, co fakt chcete. Vraťte se k nim v příštím kroku.

Prostor pro váš vlastní náhled, reakce a uvědomění:

Co jste si díky této lekci uvědomili? Čím pro vás byla přínosná?

Gratuluji vám k dokončení pracovního listu. Jen tak dál!

2020 © Pavla Heřmanovská