

ONLINE KURZ ZÁKON PŘITAŽLIVOSTI

PRACOVNÍ LIST

Kouč Pavla Heřmanovská



HLÍDEJTE SI SVŮJ DOBRÝ POCIT

Objevte způsoby, jak si zlepšovat své pocity:

Kolik znáte zdravých způsobů, jak si pozvednout náladu? Mezi nezdravé počítám cigarety, alkohol, přejídání, přehnané nákupy na kredit...

Zde jsou moje tipy:

Inspirujte se:

- Zasmějte se u vtipného filmu
- Přečtěte si něco, co můžete ihned využít
- Poslechněte si svou oblíbenou hudbu
- Pozvěte přítele na večeři
- Uplavte několik kol v bazénu
- Jděte na procházku do přírody
- Dopřejte si horkou lázeň
- Seznamte se s novým člověkem
- Pište si do deníku
- Obejměte a polibte svého manžela
- Pohlad'te kočku nebo psa
- Navštivte místa s vyšší energií (kostely, chrámy...)

Napište si svoje pozitivní metody, které můžete používat, abyste ihned nahradili nepříjemné pocity příjemnými:

Odpovězte si:

Co uděláte PRÁVĚ TEĎ, abyste se cítili líp?

Co vás to bude stát, když to neuděláte?

Co tím získáte, když to uděláte hned teď?

Co by vám udělalo radost právě teď?

Co vám vykouzlí úsměv na rtech a uklidní vás, když si na to vzpomenete?

Co ve vašem životě funguje skvěle? Ve kterých oblastech vašeho života se cítíte skvěle? Např. Rodina, práce, koníčky, zdraví, pohyb, jídlo....

Kdy naposledy vám lidé kolem vás dodali sílu, energii a cítili jste se s nimi dobře?

Se kterými lidmi se cítíte dobře, v bezpečí a můžete být sami sebou?

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