

PRACOVNÍ LIST

Kouč Pavla Heřmanovská



Napište dopis svému budoucímu Já.

Vezměte si tužku a papír a napište dopis svému budoucímu Já:

1) Přesně si definujte datum a jak staré vaše budoucí já je. Např.) dnes je 18.12.2020 a já chci napsat dopis svému já za 2 roky. Tedy bude datum na vašem dopisu 18.12.2022.

Plně se ve své mysli přeneste do toho času a pište dopis jako byste už byli o dva roky starší a psali svému mladšímu dnešnímu já.

2) Poté začněte psát dopis:

Moje milované a drahé mladší já,

Ráda bych se s tebou podělila o můj dnešní den, kdy jsem po boku s....

3) Napište klidně jméno nebo detailně popište vzhled, chování, barvu očí atd. - vše, co si přejete.

4) Dnes jsme spolu dělali...opět popište vše, po čem toužíte.

Zahrnout můžete: Jak chcete s partnerem trávit čas?

5) Pište přesně, co vedle něj chcete cítit, co vám říká, jak voní - dejte do toho maximum emocí. Popisujte co nejvíce detailů.

6) Pište v přítomném čase, jako by se to odehrávalo právě teď.

Dopřejte si procítit už nyní, jak je to báječné být a zažívat takovou lásku ve vztahu.

Konkrétně popisujte, co si přejete např.) vdát se tzn. popište klidně svou žádost o ruku nebo svatbu.

Nebo např.) chcete s partnerem prožít úžasný výlet, tak opět popište danou situaci detailně v tomto dopise.

7) Jakmile budete mít pocit, že jste to přesně popsali, udělejte další zásadní krok. Popište z pohledu svého budoucího já cestu k tomuto partnerovi.(Pokud už máte aktuálně partnera, ale nefunguje to podle

vašich představ, tak napište co se změnilo ve vašem partnerském životě za poslední roky, aby jste dnes mohli prožívat to, co nyní prožíváte.)

Tímto získáte přesný návod od vašeho budoucího já pro vaše současné já.

Co vše je potřeba u sebe změnit a jaké kroky ve vašem milostném životě podniknout, abyste takový vztah mohli prožívat.

Naše duše je moudrá a zná odpovědi. Jen dejte průchod své fantazii a kreativě:-))

8) Až budete mít pocit, že vše podstatné je napsáno, ukončete dopis větou, která má vystihovat první krok na vaší cestě za vaší vysněnou láskou.

Poté dopis přeložte a vložte do obálky. Obálku si schovejte. Dopis si můžete přečíst za 2 roky a zhodnotit kouzla ve vašem životě.

9) Věřte tomu, že si takový vztah zasloužíte a otevřete se přijímání. Věřte tomu, že všechno je možné.

10) Váš dopis se dá kdykoliv upravit, doplnit či změnit, pokud byste zjistili, že vám něco ve skutečnosti nesedí.

Moje milované a drahé mladší já,

.....

Gratuluji vám k dokončení pracovního listu. Jen tak dál!

2020 © Pavla Heřmanovská