

WORKSHOP
JAK TVOŘIT SVOU
VYSNĚNOU REALITU...
ANEB JAK SE DOSTAT
TAM, KDE CHCETE BÝT

PRACOVNÍ SEŠIT

Kouč Pavla Heřmanovská

1. KROK

Odpovězte si na otázky:

Co byste dělali, kdybyste si mohli přičarovat cokoliv pouhým lusknutím prstů? Co doopravdy chcete? Co chcete uvnitř sebe?

Co byste dělali, kdybyste věděli, že nemůžete neuspět?

Kde chcete být od této chvíle za 3 měsíce?

2. KROK

Odpovězte si na otázky:

Jaká rozhodnutí musíte udělat, aby jste se začali pohybovat směrem k vašemu cíli nebo přání? Co vám říká vaše srdce?

Jak se budete cítit poté, co se rozhodnete?

Co vám vaše rozhodnutí přinese?

3. KROK

Odpovězte si na otázky:

Jaké je vaše omezující přesvědčení, které vám brání, abyste tvořili život podle sebe? Jak vás omezuje?

Jaké nepříjemné pocity pociťujete, když si představíte, že mu budete i nadále věřit?

Jak byste se raději cítili a jednali? Jaké nové přesvědčení můžete vytvořit, abyste tvořili svůj vysněný život podle sebe?

4. KROK

ÚKOL:

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.

Ponořte se do svého pocitu, do svého scénáře. Takto se ponoříte do své nové reality a tím se začne zhmotňovat. (Pokud vás napadnou strachy, pochybnosti atd. - můžete si je zapsat bokem a potom zpracovat.)

5. KROK

Odpovězte si na otázky:

Jaké kroky vedou k vytvoření vaší nové reality?

Jaké kroky můžete udělat během následujících 7 dní? Napište si 1 -3 nápady, konkrétní kroky – může to být něco jednoduchého, co uděláte snadno:

Jaké kroky můžete udělat během následujících 3 měsíců? Napište si 1 -3 nápady, konkrétní kroky, které můžete udělat pro vytvoření vaší nové reality.

Co vám to přinese, když to uděláte? Napište si 3 výhody, které pramení z toho, že některý krok fakt uděláte.

O co přijdete, když nic neuděláte? Napište si 3 důsledky toho, že se do žádných kroků nepustíte.

Kdo vám může pomoci s podporou, zkušenostmi?

Prostor pro váš vlastní náhled, reakce a uvědomění:

Co jste si díky tomuto workshopu uvědomili? Čím pro vás byl přínosný?