

WORKSHOP
ŽIVOTNÍ PRŮLOM

5 KROKŮ, JAK
ZHMOTNIT SVÉ SNY

PRACOVNÍ SEŠIT

1. UJASNĚTE SI SVOU VIZI A ROZHODNĚTE SE

Ujasněte si svou vizi.

Představte si sami sebe od teď za 3 měsíce. Představte si, že jste mnohem šťastnější než nyní a zhmotnil se vám váš sen. A z této nové perspektivy si odpovězte na otázky níže:

V čem konkrétně je váš život teď, když se zhmotnil váš sen, jiný než dřív?

Jak se zlepšily vaše vztahy?

Když se ocitnete v nějaké náročné situaci, jak k ní přistupujete?

Jak se zlepšil váš život doma?

5 KROKŮ, JAK ZHMOTNIT SVÉ SNY

Co a jak se zlepšilo v práci?

Jak teď, když se zhmotnil váš sen jednáte s ostatními lidmi?

Jak s k vám chovají druzí lidé?

Představte si, že najdete fotografie ve své nové, šťastnější a přirozené podobě. Jak vypadáte? Jak se tváříte? Když se sami sobě zadíváte do očí, co vidíte? Jak se cítíte?

5 KROKŮ, JAK ZHMOTNIT SVÉ SNY

Jakého největšího zlepšení jste si všimli na svém životě, k čemu došlo díky tomu, že se zhmotnil váš sen?

Až odpovíte na všechny otázky, papír s odpověďmi si pečlivě uschovejte a každé ráno si ho přečtete. Tato vaše vize vám pomůže vytrvat na vaší cestě za vaším snem a zároveň vás bude inspirovat a motivovat.

EXTRA TIP: Ujasněte si své proč

Odpovězte si:

Proč chcete zhmotnit své přání – např. mít své podnikání?

Jak se díky němu budete cítit?

5 KROKŮ, JAK ZHMOTNIT SVÉ SNY

Jak se díky vašemu podnikání budou cítit lidi kolem vás?

Udělejte rozhodnutí

Jaká rozhodnutí musíte udělat, aby jste se začali pohybovat směrem k naplnění vaší vize a zhmotnění vašeho snu? Co vám říká vaše srdce?

Jak se budete cítit poté, co se rozhodnete?

Co vám vaše rozhodnutí přinese?

2. VÍRA

Odpovězte si na otázky:

Co by bylo jinak, kdybyste měli dostatek sebedůvěry?

Co přesně by se změnilo?

Jak byste se chovali?

Kdo by si toho u vás v rodině nejdříve všiml?

5 KROKŮ, JAK ZHMOTNIT SVÉ SNY

Co byste teď mohli udělat, aby se tento zázrak stal?

EXTRA OTÁZKY:

Jaký by byl váš život, kdybyste věděli, že jste neustále podporováni
Vesmírem?

Co byste udělali jinak, kdybyste věděli, že vás Vesmír neustále vede a
podporuje?

3. OSOBNÍ ENERGIE

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 začít používat, abyste tvořili svou vysněnou realitu? Co můžete udělat pro to, abyste si zvykli se na ně zaměřovat pravidelně?

4. BUĎTE SAMI SEBOU

Odpovězte si na otázky:

Co dává vašemu životu radost a motivaci k další práci?

Co nejraději děláte ve volném čase?

Co je pro vás skutečně důležité? Co s vámi ladí?

Čemu dnes řeknete NE a čemu řeknete ANO? Podpořte se otázkou: Co právě teď potřebujete, abyste byli šťastní? Vyberte si 1 věc a udělejte ji.

Jaký vám to přineslo pocit?

5. AKCE

Odpovězte si na otázky:

Jaké kroky vedou ke zhmoťnění vašeho snu?

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.

5 KROKŮ, JAK ZHMOTNIT SVÉ SNY

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?**