



TRANSFORMAČNÍ
WORKSHOP
KLÍČ K VYSNĚNÉMU
ŽIVOTU

PRACOVNÍ SEŠIT

2 INGREDIENCE TVOŘENÍ VYSNĚNÉHO ŽIVOTA

STRACH

Strach je produktem vašeho ega a vychází z hlavy. Strach jsou vymyšlené představy, které se jeví jako skutečné. Děsíme sami sebe vymyšlením katastrofických scénářů.

INTUICE

Intuice je hlas vašeho podvědomí, vašeho srdce – duše – vašeho vyššího já, vaše vnitřní moudrost, která je propojená s energií Vesmíru.

JAK ROZEZNAT STRACH OD INTUICE

Odpovězte si na otázky:

Čím jste se dosud nechávali ovlivňovat – egem – strachem nebo duší – vnitřní moudrostí – intuicí?

Jaké důsledky to doposud mělo?

KLÍČ K VYSNĚNÉMU ŽIVOTU

Jaké jsou 3 příklady z vašeho života, kdy jste následovali svou intuici a rozhodně se vám to vyplatilo?

Kdy v životě jste měli intuitivní vhledy (ať už kladné nebo záporné) a jednali jste podle nich? Co pozitivního vám to přineslo s odstupem času?

Co vše jste už v minulosti úspěšně zvládli? Co vše ve vašem životě dopadlo dobře, i když jste se toho nejdříve báli?

7 TIPŮ, JAK ROZVÍJET SVOU INTUICI

1/ Naučte se rozeznat, kdy k vám vaše intuice mluví

2/

3/ Trénujte poslouchání intuice každý den

4/ Pokládejte otázky

5/

6/ Udělejte ihned akční kroky

7/

Odpovězte si na otázky:

Co vám říká vaše intuice v poslední době?

Jaký pocit z toho máte? A co se na základě této intuice uděláte?

Z pohledu Zákona přitažlivosti:

Intuice je významná v tom, že následujete své pravé já a přestanete být ve spárech přání a požadavků druhých lidí. To je pravým účelem poslouchání intuice.

Intuice upevňuje vaši sebedůvěru.

Prostřednictvím intuice s vámi komunikuje Vesmír. Když následujete svou intuici, přitahujete to, co je pro vás to nejlepší a správné řešení, ve správný čas a na správném místě - neboť **Vesmír vždy ví a vidí víc než vy:)**

Když budete následovat svou intuici navzdory tomu, že vaše ego se bojí, potom budete růst. **Strach resp. myšlenky z vašeho ega vám ukazují příležitosti pro váš růst.**

5+1 TIPŮ FUNGUJÍCÍCH ZPŮSOBŮ, JAK PŘEKONAT STRACH

1/ Připomínejte si, co vše jste už v životě zvládli

2/

3/ Mějte rádi svůj strach a učte se od něj

4/

5. Jednejte

Jakmile se pustíte do akce, musíte jednat a na strach už není čas. Např. Bojíte se někomu zatelefonovat? Vytočte číslo a mluvte. Bojíte se řídit auto? Nastartujte a rozjeďte se.

Takže vzhůru do toho!

Co můžu udělat právě teď, abych neměl/a čas a prostor na strach a zároveň jsem podnikl/a konstruktivní krok vpřed?

6/ Důvěřujte Vesmíru

Strach z pohledu Zákona přitažlivosti:

Zastavte tvoření negativních a hororových scénářů. Raději využijte tuhle svoji skvělou schopnost tvoření scénářů vaší budoucnosti kladným způsobem.

Představujte si to, co chcete. Odpovídejte si na otázky: ***Co když to dopadne dobře? Co kdyby se stalo to, co si přeji?***

Strach má sílu a energii. Obráťte tuto energii na vědomé tvoření a přitahování dobrých věcí do vašeho života.

Když vám něco nahání strach, podívejte se na to obráceně! Řekněte si: Stane se přesně opak! A odpovězte si: ***Jaké by to bylo, kdyby se vše podařilo?***

Moje zkušenost se strachem:

Tady mám pro vás moje lekce, jak jsem já pochopila roli strachu v mém životě a **jak strach souvisí s tématem převzetí 100% zodpovědnosti za svůj život:**

Strach nemá moc nad mým životem, já mám svůj život ve svých rukou...já sama to zvládnou, strachu poděkuji, ale nepotřebuji mu více věnovat pozornost...a vlastně to není to strach, kdo mě oslabuje nebo posiluje, ale jsem to já sama...moje myšlenky...mám to ve svých rukou.

Jsem tvůrce. Ne oběť.

Když se strachem komunikuji stylem, že ho obviňuji, stěžuji si, kritizuji ho, tak se stavím do role oběti...Za to může strach, ten strach je hrozný... možná to znáte.

Řeči o strachu jsou výmluvy.

Strach jsou pouze myšlenky.

Strach je moje součást, součást mé mysli, stejně tak jako moje sebedůvěra a sebeláska...

Já jsem zodpovědná za vše, co se mi v životě děje včetně toho, zda moje myšlenky budou věnované strachu nebo sebelásce a sebedůvěře.

Strach je moje součást, můj partner, musím se s ním naučit vycházet – mít k němu respekt, hledat na něm to dobré a vše udělat sama, beze strachu – vycházet z pozice vysoké sebedůvěry a respektu k sobě a nízkého strachu.

Strach může být můj nejlepší přítel, ale musím se tak k němu chovat.

Strach je učitel. Mám ho ráda.

Vždy mi pomůže ze sebe vydolovat to nejlepší a zlepšit se a posunout se k lepšímu! Díky strachu jsem silnější...

Většinou mě strach probere z letargie, abych vystoupila ze své zóny pohodlí.

Výstup ze zóny pohodlí a pomyslné jistoty je vždy děsivý a nahání strach. Pro mě je to osvobozující, protože vím, že strach je mi schopný sdělit, co je pro mě vlastně dobré.

Když mě něco láká a zároveň z toho mám strach, tak vím, že jdu do toho! Už jsem si na můj strach zvykla a neustále si s ním vytvářím pozitivní vztah, který mě obohacuje a vytahuje ze mě to nejlepší.

JAK S VÁMI VESMÍR SPOLUPRACUJE PŘI TVOŘENÍ VAŠEHO ŽIVOTA

5 klíčů či znamení z Vesmíru, kterým se vyplatí věnovat pozornost:

1. Radost
2. Fyzická bolest
3. Něco, co vám uvízne v hlavě
4. Váš vnitřní hlas nebo intuice
5. Jednoduše požádejte Vesmír o vedení

Záměr Vesmíru je podporovat vás, abyste se stali tou nejlepší verzí sebe a mohli žít podle svých představ. Začněte proto věnovat pozornost různým signálům kudy jít a co udělat, abyste si mohli vytvořit život svých snů. Zkrátka neignorujte Vesmír.

Někdy vám Vesmír pošle do cesty různé **zkoušky a životní lekce**. **Začněte je brát jako příležitosti k růstu** a ne jako problémy a potíže. Potom se váš život změní k lepšímu **budete větší magnet na vaše přání**.

4 způsoby, jak vám Vesmír poskytuje cenné lekce:

1. Nečekané překážky
2. Změny plánu
3. Kritika od ostatních
4. Časové zpoždění

Vše, co vám Vesmír posílá, je pro vaše největší dobro. Možná vám to tak na první pohled nepřipadá. **Důvěřujte vedení Vesmíru a nechte se vést.** Věřte sobě a s důvěrou pokračujte na cestě za svým přáním.

Odpovězte si na otázky:

Kdy jste cítili pravou radost v životě? Napište si všechny momenty.

Co vám vaše radost říká?

Jaké další signály nebo znamení vám Vesmír posílá?

Co myslíte, že vám tyto signály chtějí sdělit?

KLÍČ K VYSNĚNÉMU ŽIVOTU

Jakými způsoby vám Vesmír doposud posílal cenné lekce?

JAK SE NALADIT NA SPOLUPRÁCI S VESMÍREM

Jak nechat být

1. **Soustředte se na výsledný pocit** – jaký pocit budete mít, až se vaše přání splní.

2. **Dělejte věci, při kterých se cítíte dobře.** Dobře se bavte během všedních dní, protože takto s vámi Vesmír rád a rychle spolupracuje.

Potom je vaše energie v souladu s vaším přáním a přání jako by samo přichází – jinak řečeno když se uvolníte, **Vesmír může začít pro vás pracovat – dáváte mu důvěru.**

Strach spolupráci s Vesmírem blokuje.

Když necháte vaše přání být, vzdáte se svých negativních myšlenek s ním spojených, **naladíte se na důvěru.**

A když jste naladěni na důvěru, můžete se v klidu pustit do akce a věřit, že vaše kroky jsou podporovány Vesmírem a tím pádem vše dobře dopadne.

Odpovězte si na otázky:

Co se děje uvnitř vás, když na vašem přání lpíte nebo jste k němu připoutaní? Jaké myšlenky se vám honí hlavou? Jaký máte pocit?

KLÍČ K VYSNĚNÉMU ŽIVOTU

Jaké by to bylo, kdybyste se od vašeho přání odpoutali? Jak byste se cítili, kdybyste ho nepotřebovali a nelpěli na něm?

K čemu jste na základě pozitivního naladění popostrkování? Co vám připadá správné momentálně udělat? Do čeho máte chuť se pustit? Tak tohle přesně udělejte! :)

3 způsoby, jak nechat být:

1. Nechte být své plány
2. Nechte být své přesné časové rozvrhy, kalendáře a diáře
3. Nechte být přesný výsledek

Odpovězte si:

Který způsob je váš dnešní favorit – tzn. který by vás nejvíc neposunul ve vašem naladění směrem k úlevě?

4 důležité denní zvyky, jak se naladit na spolupráci s Vesmírem

1. Rozvíjejte duchovní spojení

2.

3. Dobíjejte své baterky

4.

Odpovězte si:

Jaký pozitivní zvyk by vám mohl pomoci přitahovat vaše přání?

Co byste mohli udělat pro přitahování vašich přání život každý den?

Jak se cítíte, když se ráno bezhlavě pustíte do nového dne? Jak váš den potom probíhá?

Jak se cítíte, když si ráno uděláte čas pro sebe a v klidu se naladíte na nový den? Jak poté váš den probíhá?

Z pohledu Zákona přitažlivosti:

Udělejte si systém v mentální a duševní oblasti.

Vytvořte si své zvyky a berte je tak, že jsou něco samozřejmého a **ve vašem nejvyšším zájmu**. Postupně o nich přestanete přemýšlet a budete je dělat automaticky – potom se vám život začne odvíjet úplně úžasným způsobem.

Alespoň malý ranní a večerní rituál je potřeba jako čištění zubů. Stačí pár minut. To zvládne každý a je v tom **úžasné KOUZLO**.

Prostor pro váš vlastní náhled, reakce a uvědomění:

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

Gratuluji vám k dokončení pracovního sešitu. Jen tak dál!

2024© Pavla Heřmanovská