

WORKSHOP
ODVAHA KE ZMĚNĚ

5 KROKŮ, JAK SI
VYTVOŘIT ŽIVOT, KTERÝ
OPRAVDU CHCETE

PRACOVNÍ SEŠIT

1. UJASNĚTE SI SVOU VIZI A ROZHODNĚTE SE

Ujasněte si svou vizi.

Představte si sami sebe od teď za 1 rok. Představte si, že jste mnohem šťastnější než nyní a vytvořili jste život podle svých představ. A z této nové perspektivy si odpovězte na otázky níže:

V čem konkrétně je váš život teď, když žijete podle sebe, 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?

ODVAHA KE ZMĚNĚ: ZAČÍT JINAK A TVOŘIT SI ŽIVOT PODLE SEBE

Co a jak se zlepšilo v práci?

Jak teď, když žijete svůj vysněný život, 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?

ODVAHA KE ZMĚNĚ: ZAČÍT JINAK A TVOŘIT SI ŽIVOT PODLE SEBE

Jakého největšího zlepšení jste si všimli na svém životě, k čemu došlo díky tomu, že jste si dovolili začít jinak a tvořit život podle sebe?

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.

Udělejte rozhodnutí

Jaká rozhodnutí musíte udělat, aby jste se začali pohybovat směrem k naplnění vaší vize a vytvoření vysněné reality? 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

Jak byste se rozhodovali, kdybyste věřili, že na to máte?

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:

K čemu vás vede vaše srdce?

Které 3 věci uděláte proto, abyste byli víc sami sebou a cítili se skvěle?

Co je pro vás v životě skutečně důležité? Jaké hodnoty 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 zhmotnění vaší vize?

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 6 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?**