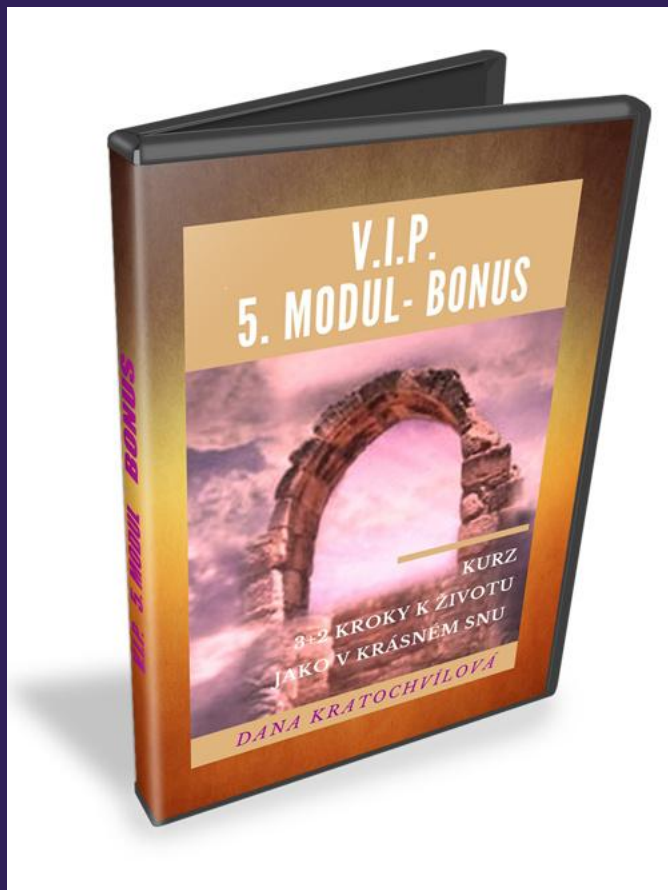




Kurz „3+2 kroky k životu jako v krásném snu“

Dana Kratochvílová

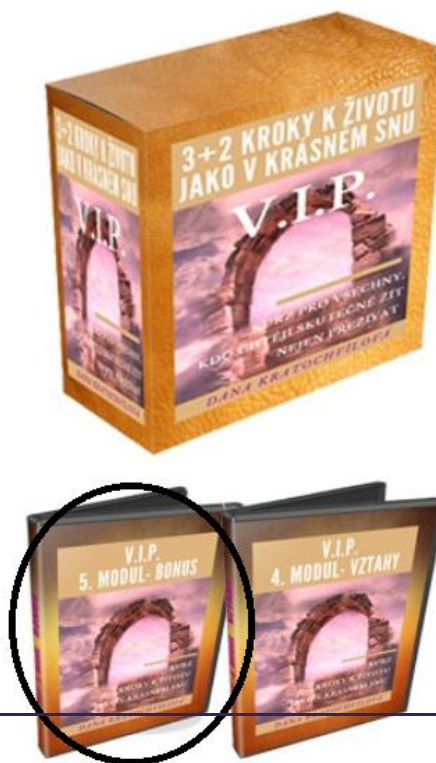
MODUL 5 - BONUS

Pracovní listy pro vaše poznámky a zjištění

www.danakratochvilova.cz © 2019

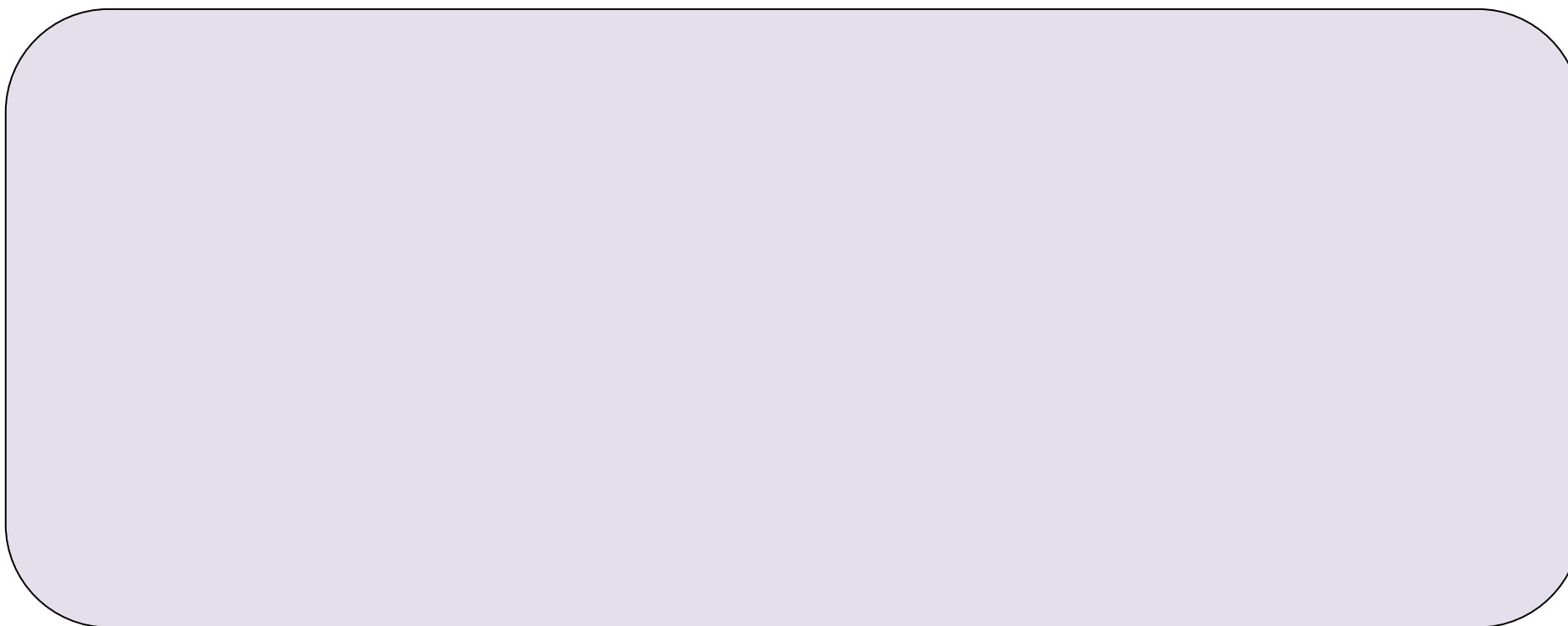
“3+2 kroky k životu jako v krásném snu”

MODUL 5 - BONUS



Analýza stávající situace

Po pravdě si odpovězte na otázku: „Plní se mi mé sny?“ Umíte pojmenovat vše, co byste si přáli, a co je pro vás v životě důležité? Jste spokojeni se stávající situací? V jakém období se vám v životě dařilo nejlépe? Jaké pocity máte nyní? Najděte sebemenší detaily a napište si je.



Co se vám naopak nelíbí? V čem vnímáte nedostatky, co konkrétně vám chybí. O čem sníte, až bude jednou jinak? Vše si napište.



Ted' se vrátíme hlouběji do minulosti

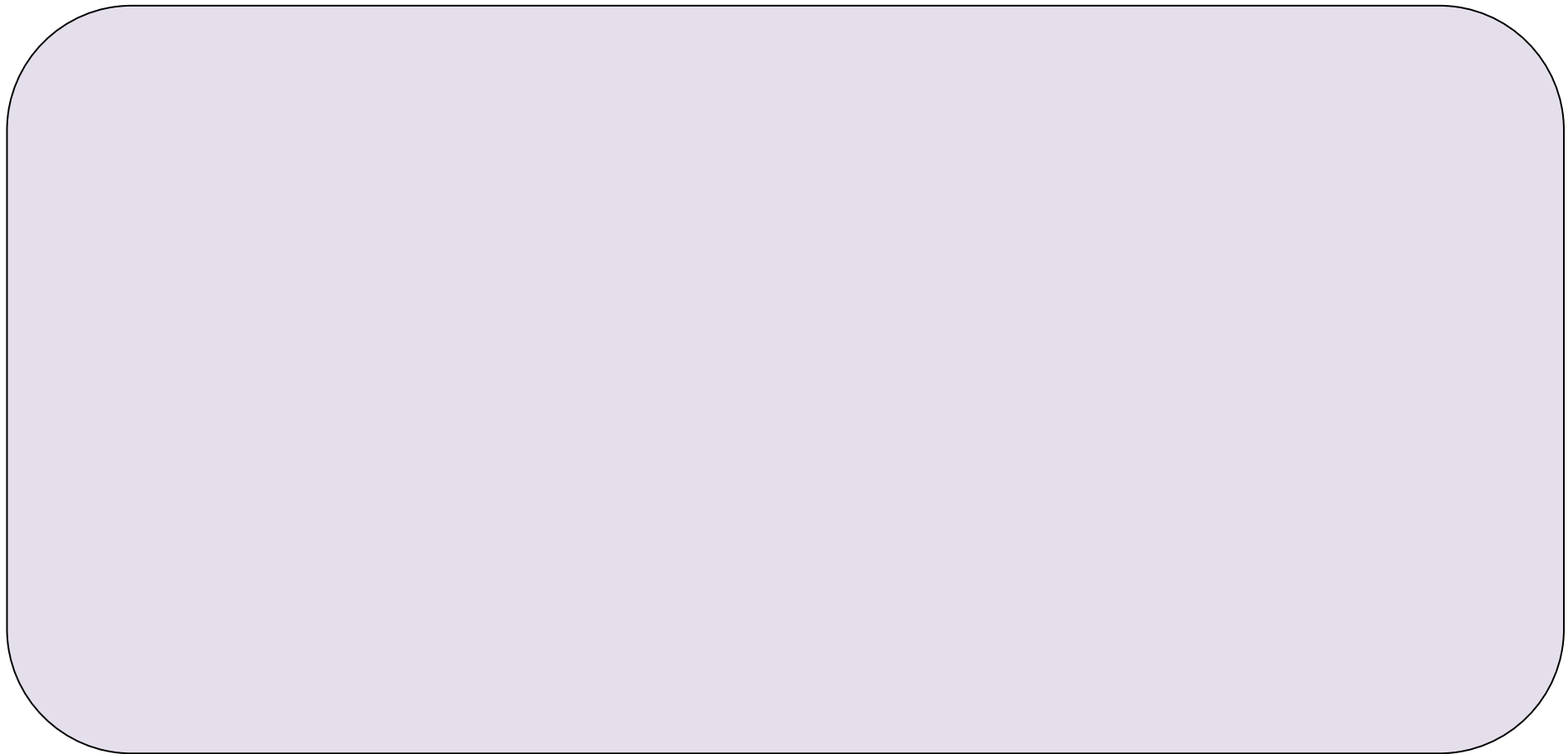
Co jste slýchávali v dětství a v pubertě o snech a plánech do budoucna?

Slyšeli jste někdy slova jako: „*Vrať se raději nohama na zem!*“ Co vám kvůli tomu utkvělo v podvědomí? Jaký vztah jste si vybudovali ke snění skrze podobná slova? Zapochybovali jste někdy o svých cílech, i když jste věděli, že na nich nic špatného není? Jaké pocity to ve vás vyvolalo?

„*Nikdo nikdy nic podobného nedokázal, to by ses musel narodit v jiné rodině!*“ Nevěřte tomu. Nikdo nemůže být stejný jako ten druhý. Každý jsme originální a jedinečný člověk, a je to v pořádku. To, že jeden člověk (nebo celá rodina) nic nedokázal, to neznamená, že to tak musí být i u vás!

„*Nejprve dodělej tu samou školu jako já, pak si klidně vyzkoušej něco jiného. Ale věř mi, že se beztak vrátíš k jistotě!*“ Jenže jakou energii vám tímto předávali? Co jste se takto naučili? Nemusíte se obětovat pro sny svých rodičů a příbuzných (a ani to nedělejte svým vlastním dětem). Žít v „jistotě“ není totéž jako být skutečně šťastný a spokojený se svým životem. Pokud nikdy nic neriskujete a děláte vše pořád stejně, tak také, logicky, můžete očekávat jen stejný vývoj a výsledek. Nebojte se něco podniknout pro splnění svých vlastních snů.

Co jste slýchávali vy? Napište si tyto „památné“ věty a rady do života. K nim si dopište také, jak vás ovlivnili. A proč jim nevěřit.



O čem jste v dětství snili, jaký jste mít život?

Možná vám vaše sny někdo rozmluvil nebo vysvětlil, že to tak nefunguje. Např. „Když budeš myslet na sebe a neohlížet se na okolí, tak si všichni řeknou, že jsi egoista, a nikdo s tebou nebude nic chtít mít!“, „Každý si chce plnit své sny, ale málokomu se to povede! Mě nenapadá nikdo, kdo by opravdu žil svůj sen.“ „Nežijeme v pohádce, vrať se na zem.“

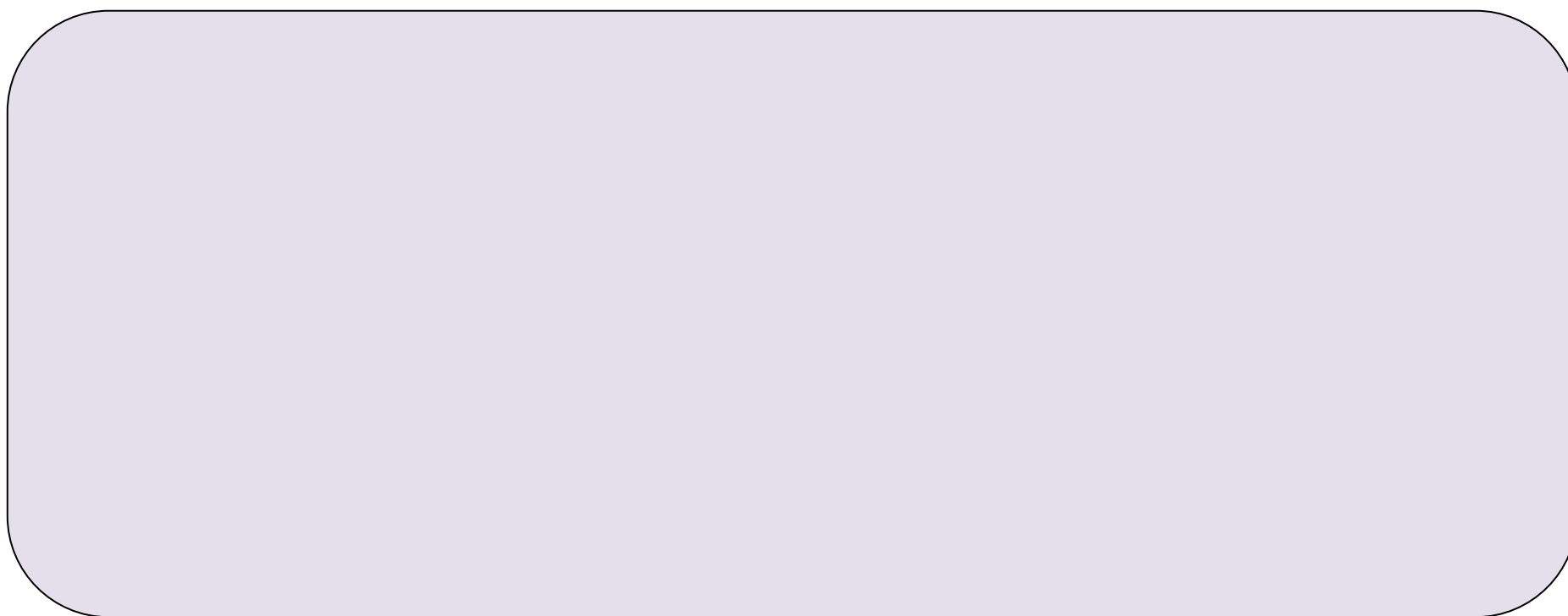
A teď ruku na srdce, šli jste si opravdu za svými sny nebo jste se po prvních neúspěších přesvědčili, že vaše okolí má pravdu? O čem jste snili, jaký jste chtěli mít život?

Tak schválně, jak jste si představovali jako malí svou budoucnost?

„Já jsem vždy toužila po úžasné a usměvavé rodině, velikém domě a smíchu a radosti všude kolem sebe. Chtěla jsem cestovat po celém světě a prozkoumat všechna zajímavá místa. Věděla jsem, že jednoho dne budu pomáhat lidem, aby našli svou cestu. Chtěla rozdávat naději a radost. Prostě žít opravdu v jako nejkrásnějším snu.“

Jak jste to měli (máte) vy? Mám v kurzu princezny, rentiéry, archeology nebo dobrodružné cestovatele?

Napište své dětské sny o budoucím životě. Vypište i důvody, proč jste se nikdy nepřiblížili svým snům, nebo co vám ještě k jejich naplnění chybí. Možná si vybavíte i něco, nač jste dávno zapomněli. Jak krásný, naplňující a jedním slovem skvělý má být váš život?



Jdeme napláňovat váš skvělý vztah v budoucnosti

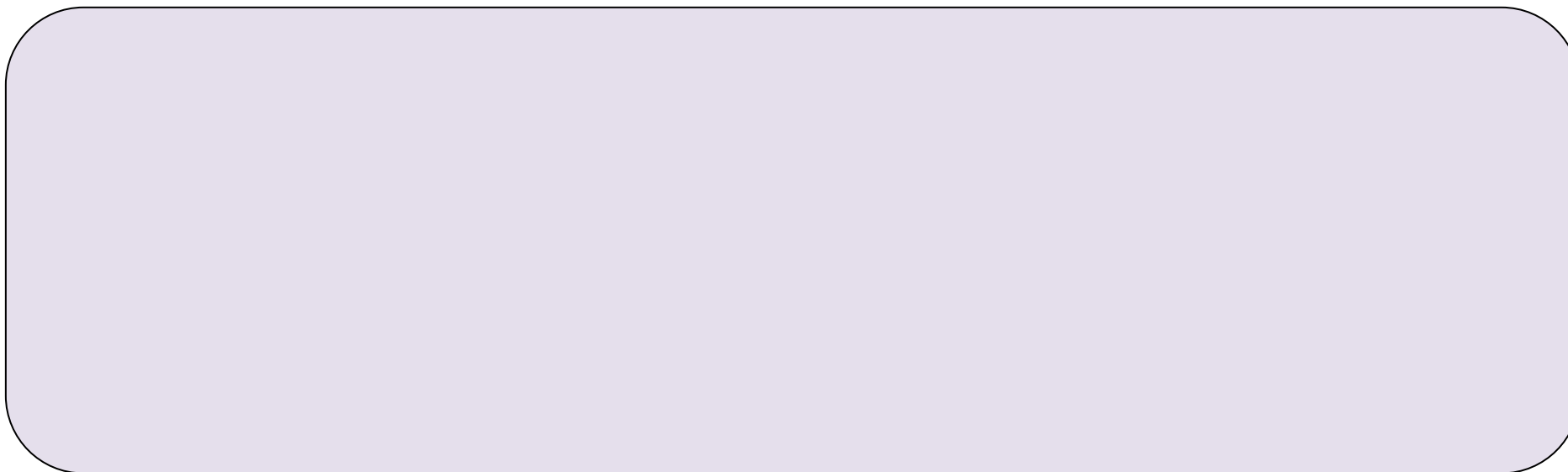
Jdeme se ponořit do světa snění a fantazie

Zamyslete se nad tím, jak se chcete v životě cítit. Začnete od začátku. Jak se chcete vidět? Určitě je to usměvavý, pohodový a úspěšný člověk. Zamyslete se buď nad současným stavem, nebo také, jaké by to bylo, kdybyste se takto vnímali. Jaký máte naplánovaný start dne pro větší pohodu? Co všechno uděláte proto, aby to skutečně tak bylo? Popusťte uzdu své fantazie, pište v přítomném čase, jakoby se vám vše dělo již nyní.

Nalad'te se na své pocity a popište si vše barvitě, včetně emocí. Zapojte všechny své smysly. Co vidíte, jaké zvuky slyšíte, čeho se dotýkáte, jak vše voní, co snídáte, jakou náladu máte, s kým trávíte ráno?

Jaký je start vašeho skvělého dne?

Jak probíhá váš celý den, den úžasného, úspěšného člověka?



Jak se cítíte večer, jak hodnotíte další skvělý den?



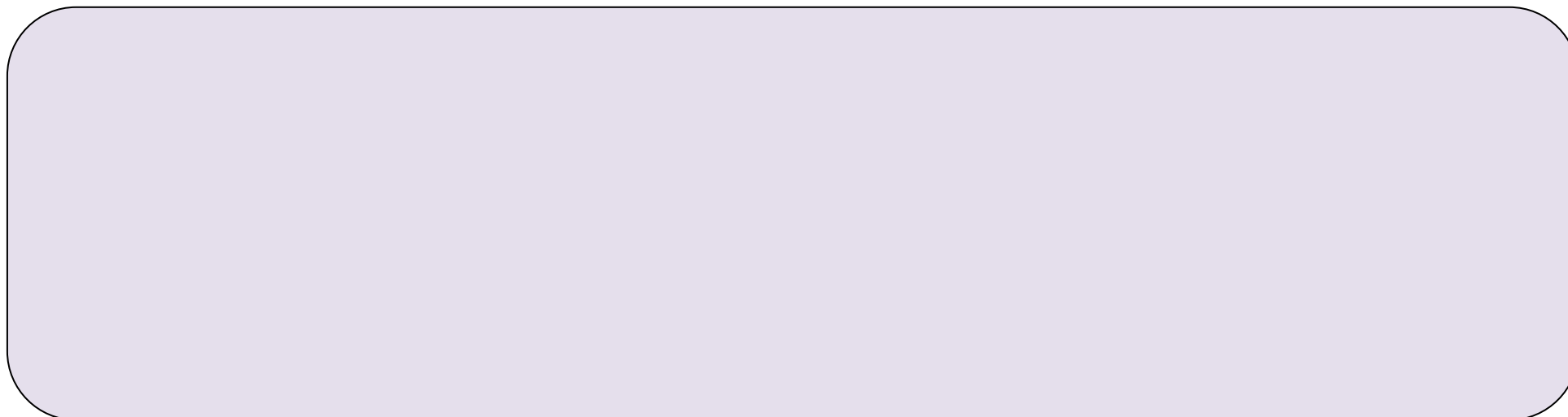
Jak to udělat, aby se sen stal skutečností?

Poznamenejte si nápady (kroky), které by vás přiblížily vašemu snovému životu. Sepište si, co můžete udělat nyní a co bude vyžadovat delší čas. Buďte realisté, ale zároveň se nenechte odradit od svého přání. K jednotlivým krokům si dejte i termíny, kdy vše vykonáte a zařídíte. Plány si rozdělte na krátkodobé, střednědobé i vize do daleké budoucnosti.

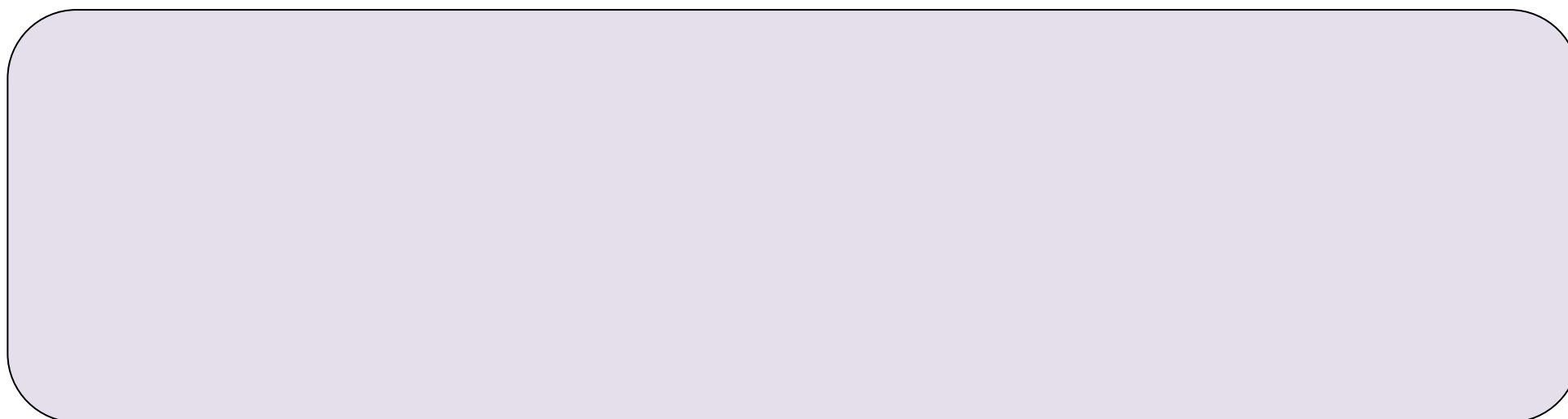
Co udělám v prvních dnech (jednotlivé kroky a termín)?



Jaká je má strategie na další období?



Jak budu dlouhodobě směřovat ke svému cíli?



Možná vás ještě něco napadlo, co jsem zde neuvedla

Poznamenejte si další své „AHA“ momenty

