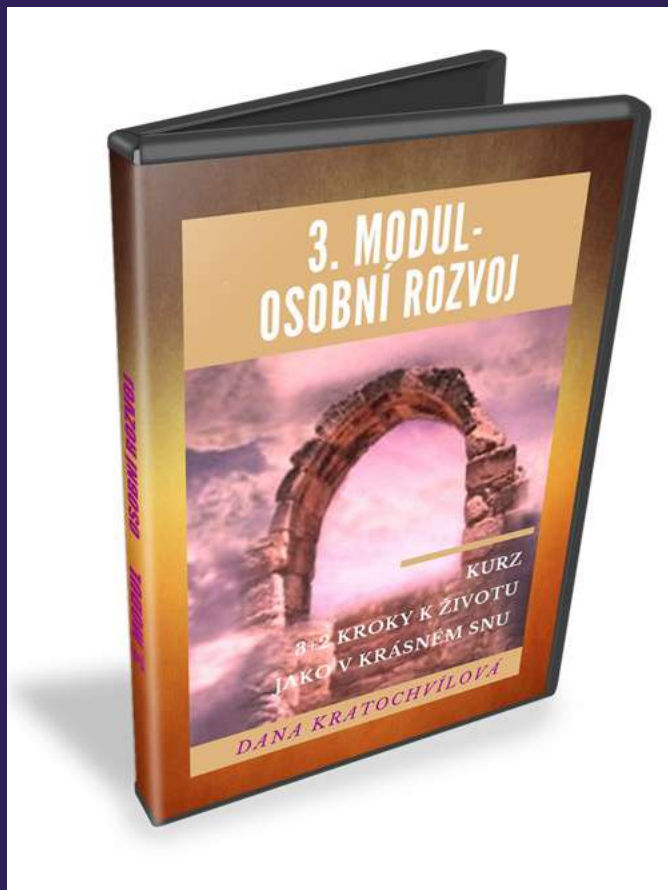




Kurz „3+2 kroky k životu jako v krásném snu“

Dana Kratochvílová

MODUL 3- OSOBNÍ ROZVOJ

Pracovní listy pro vaše poznámky a zjištění

www.danakratochvilova.cz © 2019

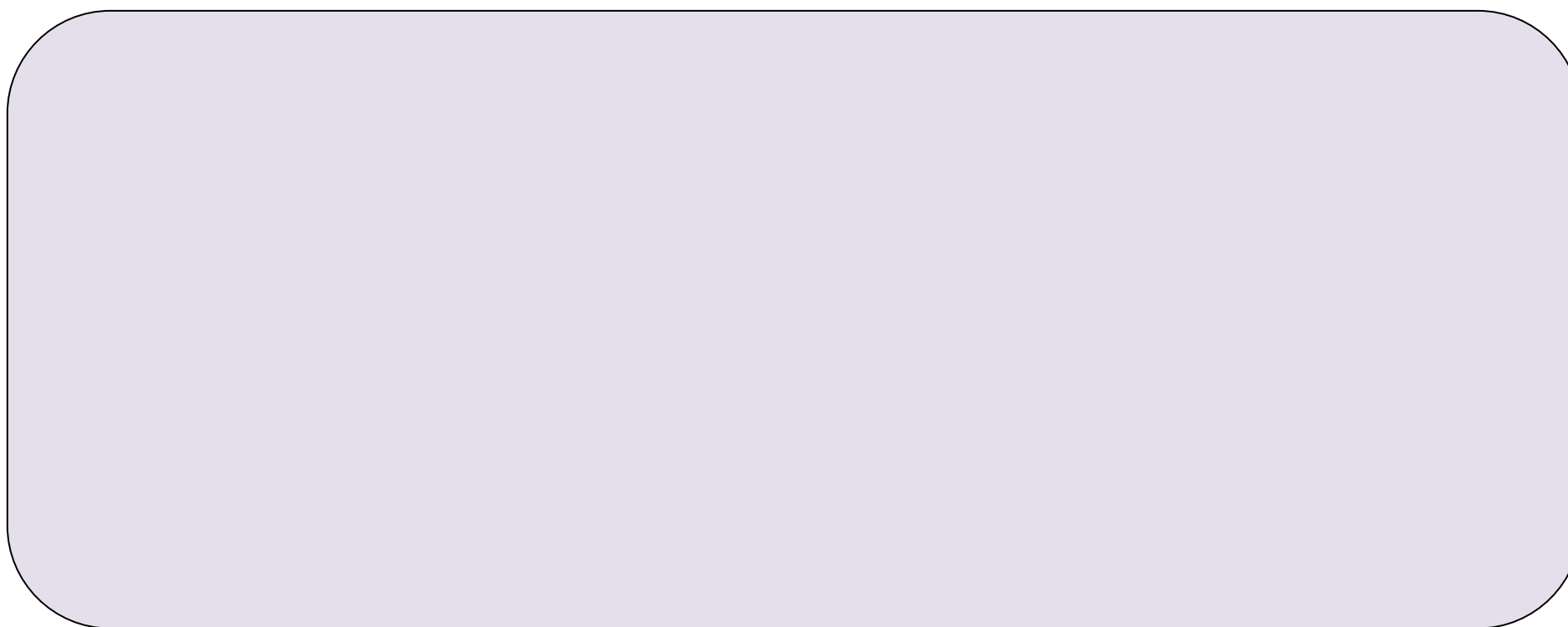
“3+2 kroky k životu jako v krásném snu”

MODUL 3- OSOBNÍ ROZVOJ

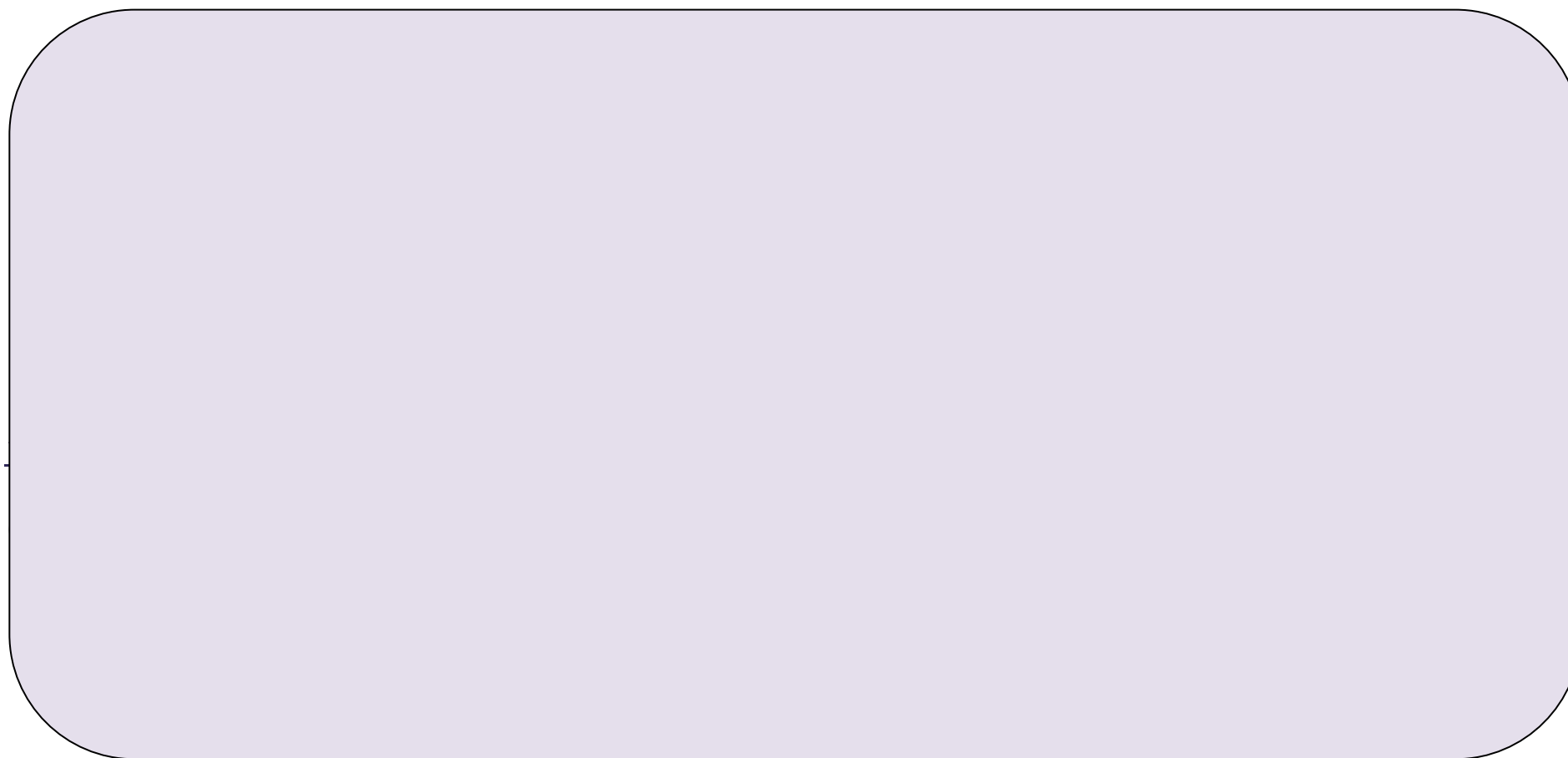


Analýza stávající situace

Po pravdě si odpovězte na otázku: „Mám se rád(a)?“ Umíte pojmenovat vše, co je na vás krásného a úžasného? Znáte svou cenu? V jakém období se vám nejvíce dařilo a plnila se vám přání? Najděte sebemenší detaily a napište si je.



Co si naopak se vám na vás samotných nelíbí? V čem vnímáte své nedostatky. O čem sníte, až bude jednou jinak? Vše si napište.

A large, empty, light purple rounded rectangle with a thin black border, intended for writing. It occupies the central portion of the page below the text prompt.

Ted' se vrátíme hlouběji do minulosti

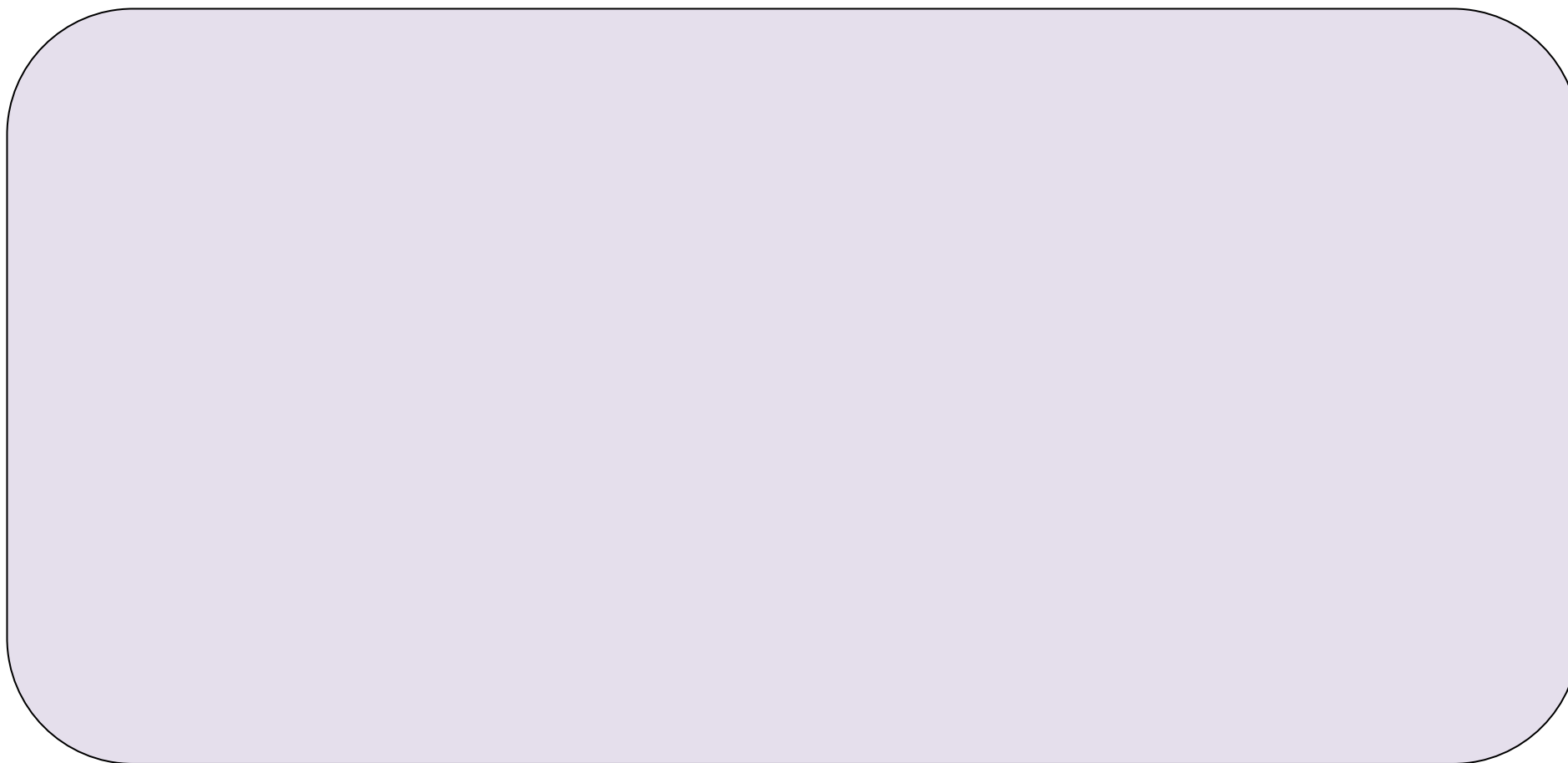
Co jste slýchávali v dětství a v pubertě o vztahu k sobě a k okolí?

Slyšeli jste někdy slova jako: „*Musíš být hodná holčička/chlapeček?*“ Co vám kvůli tomu utkvělo v podvědomí? Jaký vztah jste si vybudovali k sobě skrze podobná slova? Zapochybovali jste někdy o sobě, i když jste věděli, že jste nic špatného neudělali? Jaké pocity to ve vás vyvolalo?

„*Tvůj spolužák to umí lépe, proč nemůžeš být jako on?*“ Nevěřte tomu. Nikdo nemůže být stejný jako ten druhý. Každý jsme originální a jedinečný člověk, a je to dobře. Možná máte talent na něco jiného, co Pepíček nebo Maruška nemá. Můžete vyniknout v tom, co baví a motivuje vás. Nenechte se blokovat a limitovat.

„*Když budeš myslet na sebe, budeš jen obyčejný sobec. Ostatní vždy dej na první místo.*“ Jenže jakou energii budete takto předávat? Co vám zůstane pro vás samotné? Štěstí musíte hledat v sobě, jen tak ho najdete. A až budete přetékat láskou, radostí a štěstím, tak tuto nádhernou energii můžete teprve rozdávat dál. A chcete dávat lásku, štěstí a radost místo smutku, depresí a beznaděje, že?

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



O čem jste v dětství snili, jací jste chtěli být?

Možná vám vaše sny někdo rozmluvil nebo vysvětlil, že to tak nefunguje. Např. „Nikdy nemůžeš být úspěšným člověkem a přitom zůstat hodný člověk!“, „Každý chce být šťastný, ale málokomu se to ve skutečnosti povede!“ „Bud' tu vždy pro druhé, nebud' sobec a egoista.“ „Vrať se raději nohama na zem!“,....

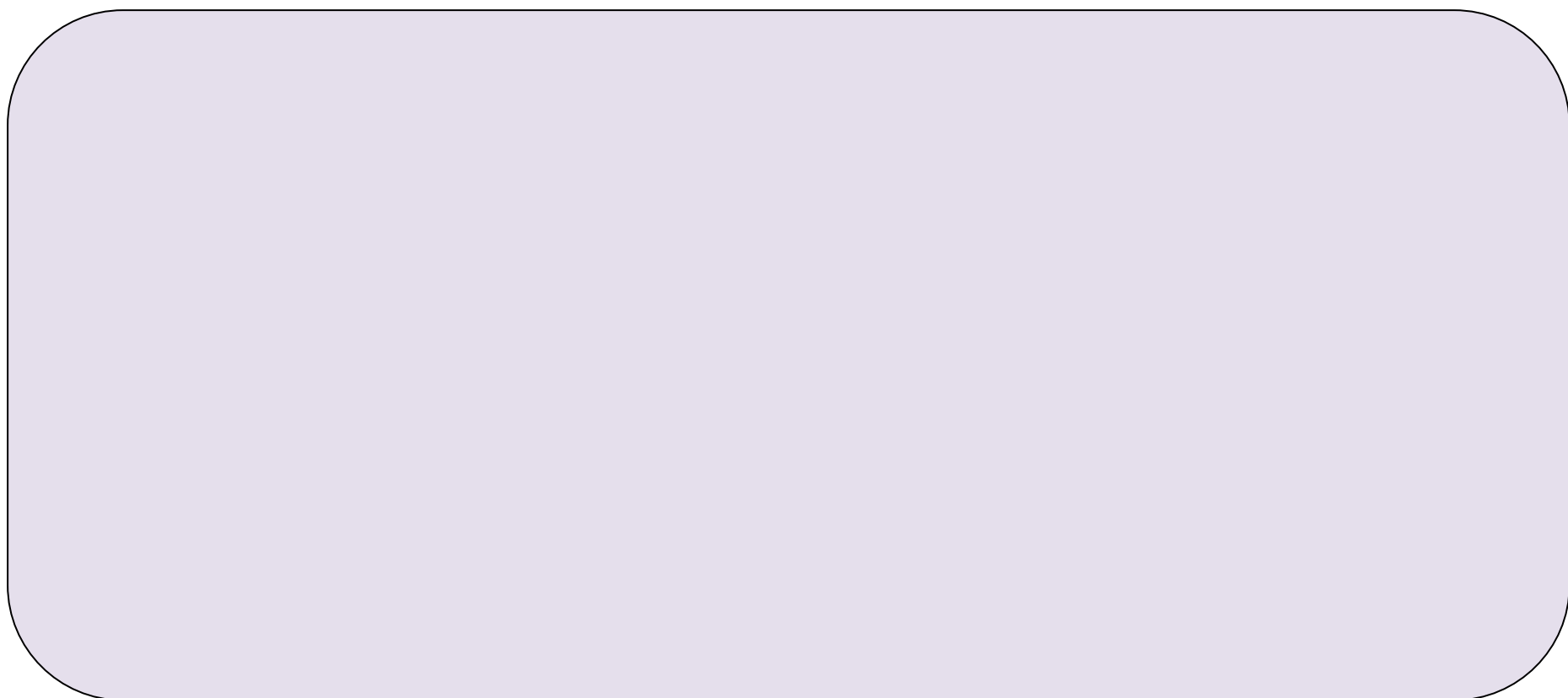
A teď ruku na srdce, šli jste si opravdu za svými sny nebo jste se po prvním nezdaru jen přesvědčili, že vaše okolí má pravdu? O čem jste snili, jak jste chtěli žít, jakou osobností jste se toužili stát?

Tak schválně, jak jste si představovali jako malý svůj život v dospělosti?

„Já jsem vždy toužila po velké rodině, aby se vždy scházela pohromadě. Chyběla mi babička, dědeček i strýcové a tety. Vztahy v naší rodině nebyly jednoduché (ale kde jsou, že?). Snila jsem o tom, že budu skvěle vycházet nejen se svými blízkými, ale se všemi lidmi na celém světě. Toužila jsem být obklopená láskou. Myslím, že v posledních letech k tomu mám opravdu velmi blízko. Čeká mě ještě kus cesty, ale těším se na ni. Již nyní mohu říct, že mám úžasnou rodinu a kolem sebe skvělé lidi. I já musím ještě zapracovat na vnímání sebe samotné, Každý totiž vidí nejvíce chyb právě na sobě. Co vy, plníte si své sny?!? Nenechte se odradit od svých snů. Stojí za to, si je začít plnit, nikdy není pozdě!

Jak jste to měli (máte) vy? Mám v kurzu samé milující bytosti (sebe i druhé)? Věřím, že ano.

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 nějaké přání, na které jste dávno zapomněli. Jste krásní, úspěšní a jedním slovem skvělí?



Jdeme napláňovat vaše skvělé já v budoucnosti

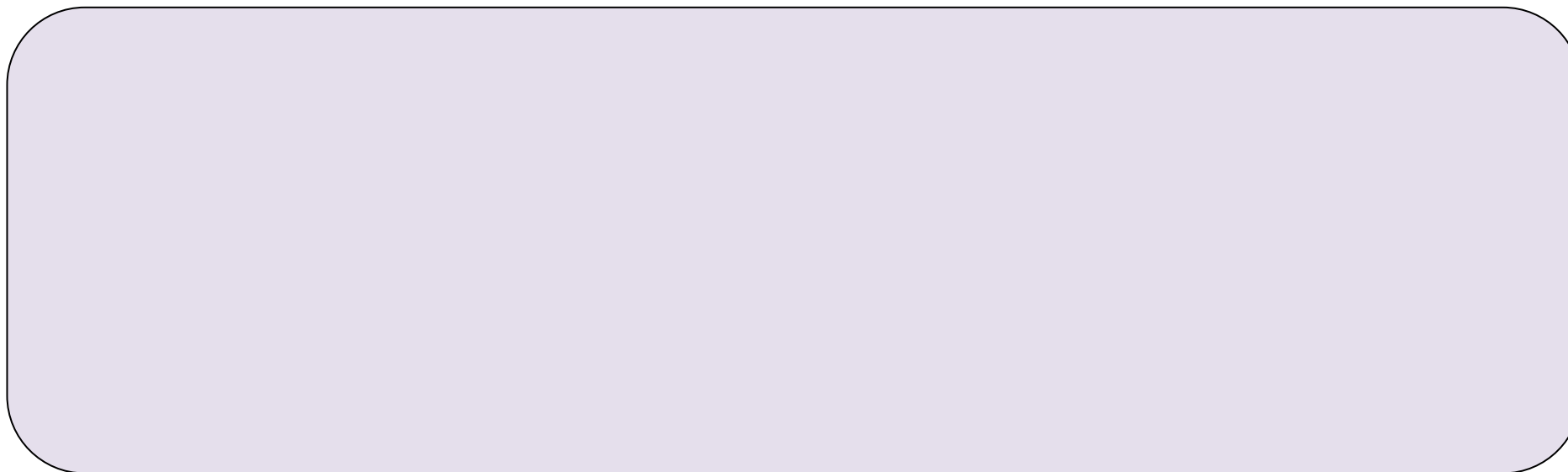
Jdeme se ponořit do světa snění a fantazie

Zamyslete se nad tím, jak se chcete cítit a vnímat. Začnete krásně od začátku. Koho vidíte, když se podíváte ráno do zrcadla? Je to usměvavá, krásná a zářivá bytost? (Pokud to tak není, zamyslete se nad tím, jaké by to bylo, kdybyste se takto vnímali.) Jak máte naplánovaný start dne pro větší pohodu? Co všechno uděláte, abyste se cítili úžasně? 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, když se rozhlédnete, jaké zvuky slyšíte, čeho se dotýkáte, jak vše voní, co snídáte, jakou náladu máte?

Jaký je start vašeho skvělého dne, v perfektním těle?

Jak probíhá váš celý den, den nádherné sebevědomé bytosti?



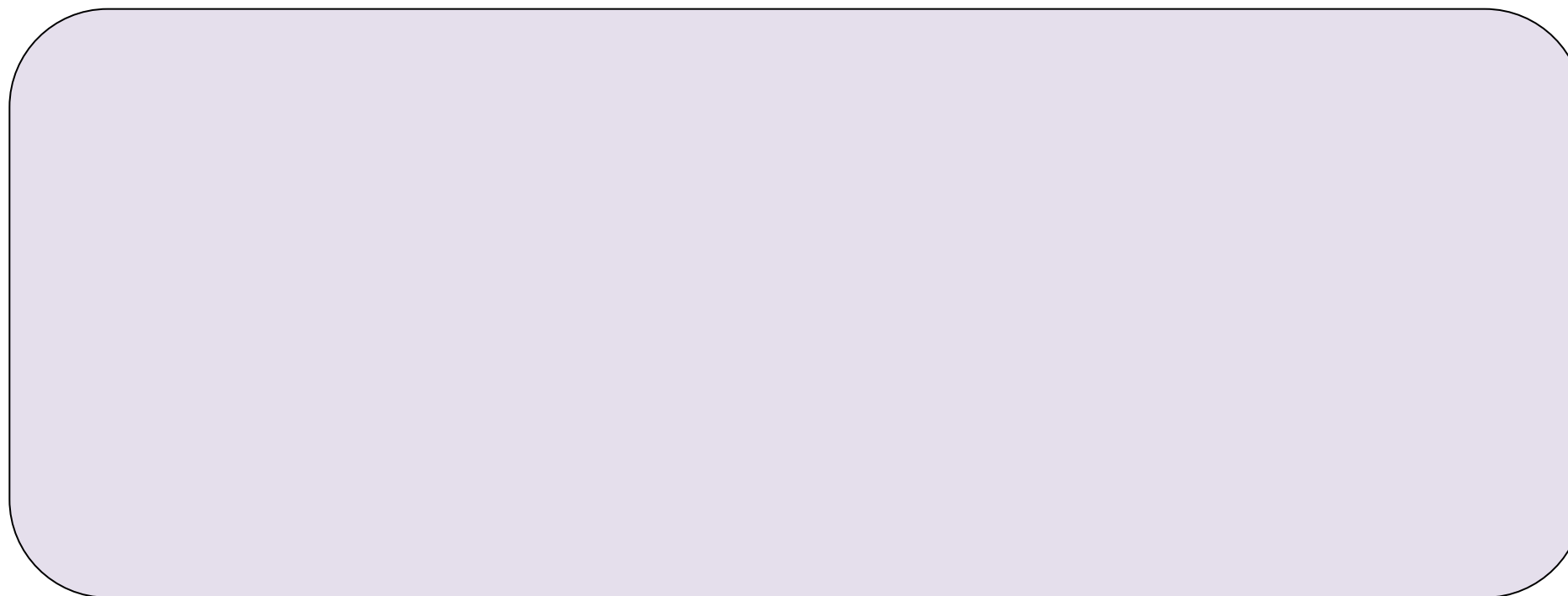
Jak se cítíte večer, jak hodnotíte další svůj úspěšný den?



Jak to udělat, aby se i tento sen stal skutečností?

Poznamenejte si nápady (kroky), které by vás přiblížily vašim snům. 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.

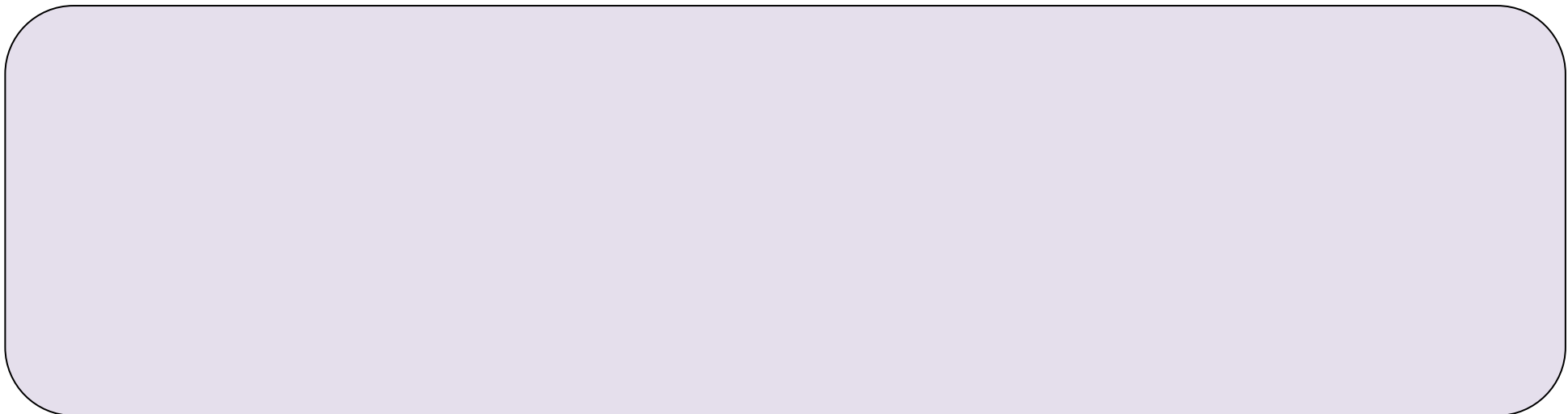
Co udělám v prvních dnech (jednotlivé kroky a termín) pro sebe, abych cítil (a) více sebelásky?



Jaká je má strategie na další období? Co mě posune blíže k tomu, abych si zvedl (a) sebevědomí?



Jak budu dlouhodobě směřovat ke svému cíli– úžasné, úspěšné a hodnotné bytosti?



Možná vás ještě něco napadlo, co jsem zde neuvedla

Poznamenejte si další své „AHA“ momenty

