

Pracovní listy

magický zápisník



1. týden

www.danakratochvilova.cz

Milé čarodějky,

nemusíte si pracovní sešit tisknout, ale určitě si dělejte poznámky co nejčastěji to půjde. Budete tak mít možnost si porovnat své pocity, zachytit myšlenky a emoce, které vám třeba nedávaly smysl v danou chvíli a hlavně skutečně budete mít na papíře své posuny a úspěchy.

Častokrát máme tendence brát vše jako samozřejmost a neumíme sami sebe ocenit a docenit. Pak pomalu vyprchává elán a chuť tvořit (nebo vůbec pokračovat) a o klesajícím sebevědomí ani nemluví.

Hned na úvod vám doporučím nenakládat si toho na sebe moc. Pokud potřebujete udělat kus práce, tak si ji rozložte na malé části. A každý den pro sebe, svůj posun a růst udělejte alespoň něco. Naučte se si vyhradit z počátku pár minut denně jen a jen pro sebe. Není to tak těžké, jak by se mohlo zdát. Stačí začít dělat věci úsporně, vědomě a nepřebírat zodpovědnost za jiné. I na naučit se říct si o pomoc je výhra. Vše si společně osvojíme, abyste mohly skutečně zazářit a tím prosvětlit i lidi kolem sebe.

Budete-li chtít mou radu, názor, oporu- jsem tu pro vás, ozvěte se mi! A teď už vzhůru na cestu k vašemu skutečnému já!

V Magickém zápisníku budete mít na každý týden v úvodu stručný přehled, abyste věděly, co již máte hotovo, co jste se naučily a co jste si osvojily. Bude zde také prostor pro vaše zápisky, aha momenty i úspěchy. Samozřejmě nic není striktní a povinné- nic nemusíte. Berte to jako mé doporučení, aby se vaše transformační cesta urychlila.

Poprosím ale o pečlivé zapsání si „startovací linie- čáry“ a vašich cílů na této cestě. Nejde o to se nějak škatulkovat nebo se trápit, že není, jak byste chtěly, aby to bylo. Je to budoucí ukazatel vašeho posunu a vaše motivace.

Tak jo, jdeme na to!

Přeji vám mnoho radostných okamžiků v životě, i hned v tomto týdnu.

S láskou Dana Chara

Co už mám hotovo?

Stanovení startovní čáry

První tematická oblast

☐

Druhá tematická oblast

☐

Moje cíle za 9 týdnů

V jednotlivých sektorech

☐

Hlavní cíl

☐

Poslech vizualizace

☐

Stažení vibračního obrázku

☐

Poslech videí, audií

☐

Objednání esencí nebo zamyšlení, co mi pomohlo

☐

Mám svůj bonus týdne

☐

Umím se vědomě stopovat

☐

Vím, jak zastavit negativní myšlenky

☐

Mám zapsané hodnocení dne

pondělí

☐

úterý

☐

středa

☐

čtvrtek

☐

pátek

☐

sobota

☐

neděle

☐

Startovací čára

Poprosím vás o hodnocení na stupnici 1-10 (kde 1 je katastrofa a 10 je úplně úžasný). Napište po pravdě, jak to teď vnímáte a cítíte. Žádná odpověď není dobře nebo špatně, je to „jen“ momentální stav, vaše startovací linie.

Budou zde dva tematické okruhy a každý bude ještě rozdělen do tří oblastí. Proč se máte sami sebe na toto ptát? Tak si vyhodnotíte, kde je to skvělé a chcete ještě další posun či kde to fakt pokulhává a máte potřebu s tím něco udělat. Nelekejte se ani, pokud něco bude mít nižší číslo a vy nebudete pocitově chtít se tím zabývat. Vše má svůj důvod a správný čas. A znovu- nic není špatně. Záleží jen na vás, vašich pocitech. Vůbec se netrapte tím, že to někdo jiný vnímá jinak.

První okruh

Vztahy

se sebou

☐

partnerské a rodinné

☐

s okolím

☐

Práce

za mě

☐

přínos pro nejbližší

☐

smysl pro okolí, společnost

☐

Osobní růst

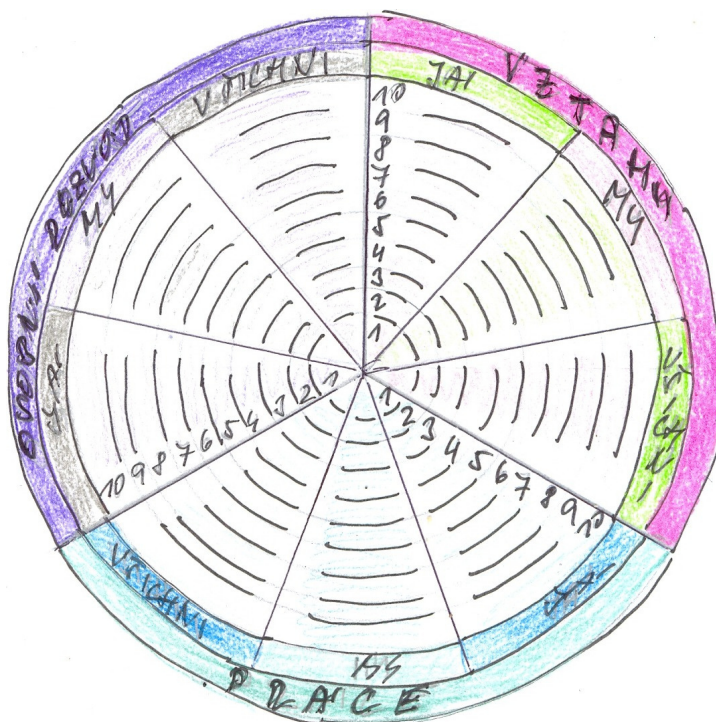
jak se vnímám já

☐

jak mě vnímá okolí

☐

jak to mají lidé kolem mě

☐

Druhý okruh

Tělo

jak jsem s ním spokojená

☐

zdraví

☐

Mysl

moje spokojenost

☐

správnost myšlenek

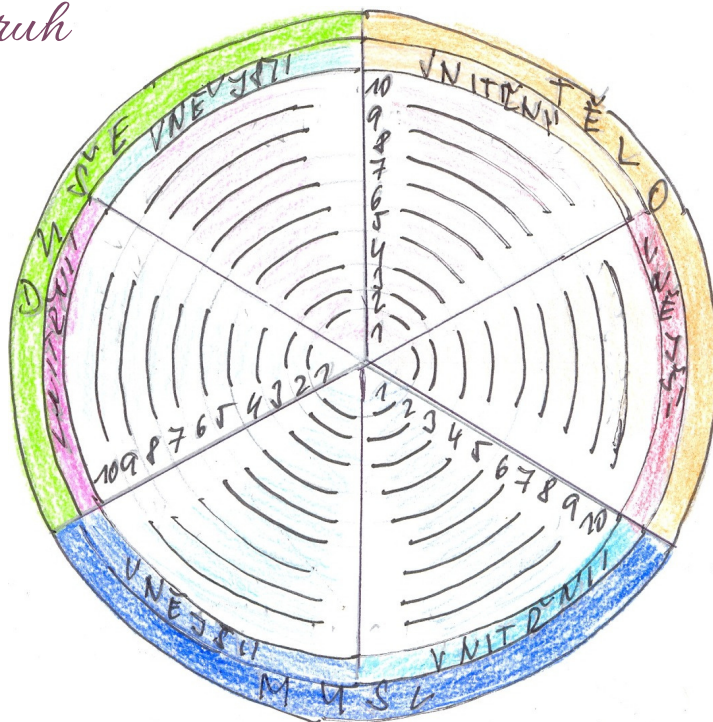
☐

Duše

spokojenost s naplněním

☐

vím, tuším záměr své duše

☐

Moje cíle

Co byste chtěla dokázat za následujících 9 týdnů? V čem se posunout, co překonat?

Co chci zlepšit na vztazích?

.....

.....

Jaký posun bych si přála v práci?

.....

.....

Jaký cíl mám pro svůj posun a osobní růst?

.....

.....

Jaký je můj cíl v oblasti těla

.....

.....

Moje meta v oblasti mysli

.....

.....

Moje vize na posun v záměrech duše

.....

.....

Co je moje priorita?

Na co zaměřím hlavně svou pozornost, čím začnu?

Hlavním cílem pro mě je.....

.....

.....

.....

A jsme u denního zapisování. Možná, že vám to nepřipadá podstatné, ale skutečně je. Postupně si z toho můžete vybudovat krásný rituál a návyk. A více co? Až vám bude připadat, že jste nic nezvládly, nic nestihly, tak se mé drahé čarodějky mrkněte do svých poznámek. Pak uvidíte, jaký kus cesty jste užly a co všechno jste zvládly.

Takže nasadit úsměv, vypnout hrud' a hlavinku hrdě nahoru a jdeme na to.

Každý den si запиšte, za co jste vděčné. Vděčnost je sestrou hojnosti, tak to určitě stojí za povšimnutí. Pochvalte se pořádně, nic není samozřejmost (dokonce ani to, že jste šla nakoupit nebo uvařila dobrou večeři). V žádném případě se nekritizujte. Ano, dá se něco vylepšit, aby to příště dopadlo lépe, ale nedeptejte se. Dělejte raději sama sobě takového kouče nebo mentora. Můžete si zapsat i své pocity, emoce nebo „aha“ momenty.

Vše je důležité, i když vám to třeba zrovna teď tak podstatné nepřipadá. Jednoho dne všechno zapadne jako skládačka, a bude dávat smysl.

Zapisujte si vše opravdu denně, pak na nic nezapomenete. Pokud nebude vědět, co si zapsat, můžete si to rozdělit opět do tří sektorů- já, parťáci a okolí. Např.- co se povedlo mně, co mému týmu (rodině) a co přišlo skvělého z okolí. Je vám to povědomé? Ano, už jsme tu před chvílí měly- já, my, všichni. Všechno má souvislost se vším.

A stojí za to si také poznamenat cíl týdne. Ale pamatujte, netlačit na sebe a nechtít vše hned, takže maximálně tři cíle větší na týden a na každý den maximálně 3 menší, zvládnutelné. Napište si to klidně sem:

Cíl 1. týdne

.....

.....

.....

Jak si je mohu rozkouskovat na menší?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Den - datum



Hlavní cíle dne



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Vděčnosti



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Pochvaly, co se podařilo



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Co příště zlepšit



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Moje pocity, dojmy, nálady, nápady, aka momenty



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Den - datum



Hlavní cíle dne



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Vděčnosti



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Pochvaly, co se podařilo



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Co příště zlepšit



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Moje pocity, dojmy, nálady, nápady, aka momenty



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Den - datum



Hlavní cíle dne



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Vděčnosti



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Pochvaly, co se podařilo



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Co příště zlepšit



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Moje pocity, dojmy, nálady, nápady, aka momenty



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Den - datum



Hlavní cíle dne



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Vděčnosti



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Pochvaly, co se podařilo



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Co příště zlepšit



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Moje pocity, dojmy, nálady, nápady, aka momenty



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Den - datum



Hlavní cíle dne



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Vděčnosti



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Pochvaly, co se podařilo



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Co příště zlepšit



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Moje pocity, dojmy, nálady, nápady, aka momenty



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Den - datum



Hlavní cíle dne



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Vděčnosti



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Pochvaly, co se podařilo



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Co příště zlepšit



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Moje pocity, dojmy, nálady, nápady, aka momenty



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Den - datum



Hlavní cíle dne



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Vděčnosti



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Pochvaly, co se podařilo



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Co příště zlepšit



- 1,.....
- 2,.....
- 3,.....

Moje pocity, dojmy, nálady, nápady, aka momenty



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....