

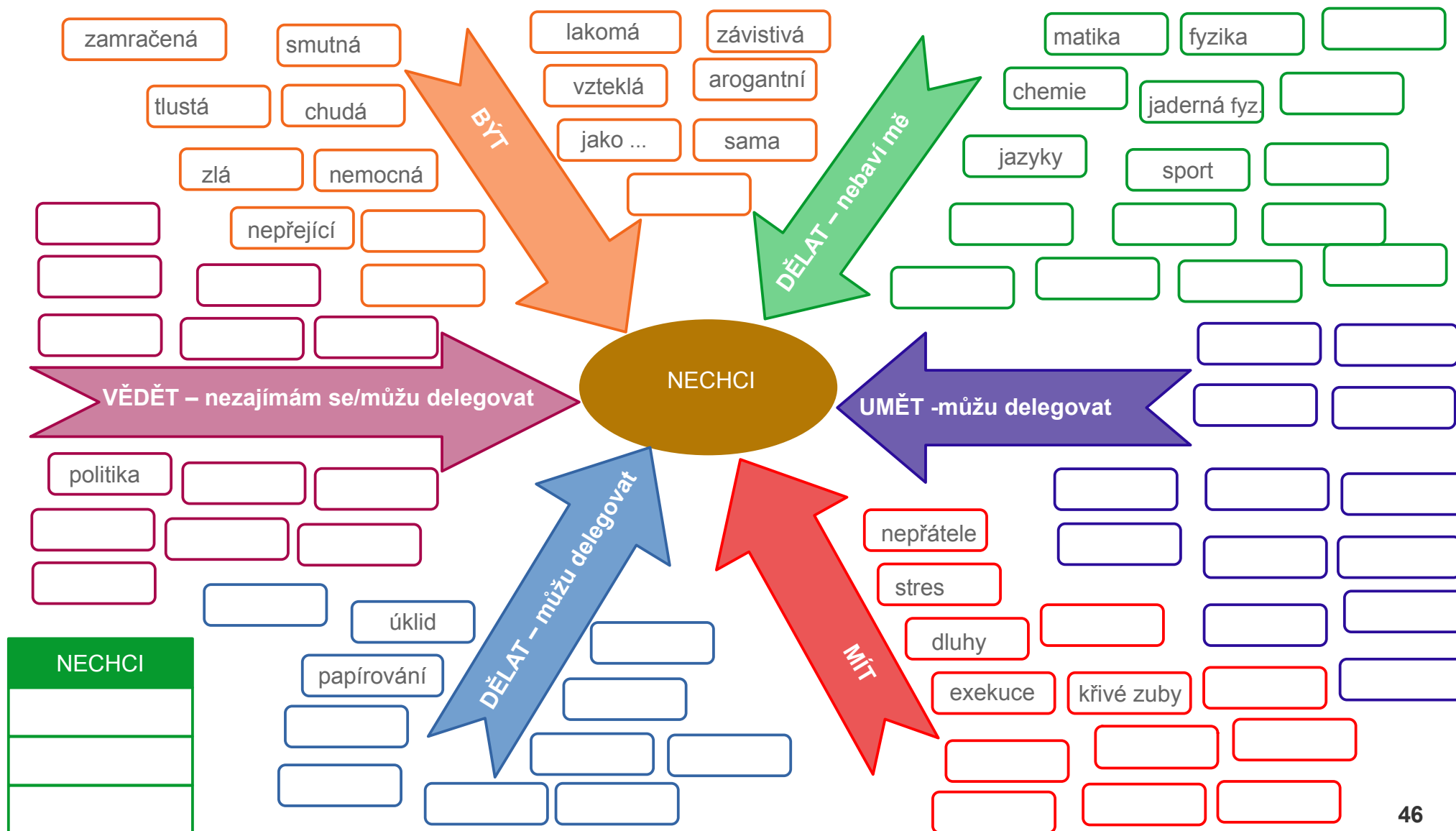
NECHCI

Přítomnost

Možná se taky občas přistihneš, že jsi „jako oni“ – rodiče, politici, nepřátelé a jiní. Nebo jen proto, že to necítíš jako správné. **Např. závist – závidíš talenty, znalosti, osobnost, komunitu, majetek, vyjadřování...** Nechceš to, tak s tím nějak pracuješ. Třeba máš vlastní postup – supernávod „**Jak nebýt...**“, který už brzy předáš dál. Dobře vědět „co nechci“, je občas jednodušší než vědět, co chci. Svoje poslání nebo práci snů můžeš tedy objevit i díky protikladům toho, co nechceš. Přemýšlej a nechej myšlenky plynout na povrch, tři svá nejpodstatnější NECHCI si zapiš.

Dnes je:

7P-0



NECHCI

Přítomnost

Jak můžeš zúročit svoje zkušenosti a ukázat ostatním, že je možné se vypořádat i s věcmi, které nám lezou na nervy, neskutečně nás štve a myslíme si o nich, že nám kazí život?
Popřemýšlej a doplň, co štví Tebe – ať už momentálně nebo dlouhodobě. Na Tobě nebo na druhých.
Co nás na sobě štví, na tom můžeme zapracovat a možná to začít i mít rádi. Ukázat druhým, jak to uchopit.
Vadí Ti ponožky u postele? Napiš o tom zábavný článek! Cítíš občas frustraci z nedostatku peněz? Jak ji řešíš?
Napiš si, co Tě štví nejvíc, jestli to můžeš změnit a přemýšlej, jak. Poradť řešení ostatním!

Dnes je:

7P-1

	reakce	zlozvyky	nevěřím si KDY?	
JÁ	chování	vlastnosti	bojím se ČEHO?	
ŠTVE MĚ		tělo		

peníze			zbytečnosti
únava			
nepořádek			bezohlednost
úklid po někom			
CO		žárlivost	lhostejnost
		nevrlost	závist
	chamtivost	nelogičnost	sobectví
KDO	konkrétní úřad	konkrétní člověk	
	skupina lidí		vláda
KDE	doma	v práci	
ve společnosti	ve světě		

ŠTVE MĚ	ZMĚNA

NECHCI

Přítomnost

Představ si, že právě teď existuje něco, co Tě hodně štve. Jak se u toho cítíš? A jak se asi budou cítit lidé v podobné situaci?
Jak se vlastně chceš cítit? Jakým způsobem k tomu můžeš dojít?
Znáš kroky a postupy nebo techniky a můžeš je předat lidem, kteří si zatím neví rady, když je něco štve?
Zapiš si svoje nejdůležitější postřehy.

Dnes je:

7P-1-1

OTÁZKY

Chci změnit práci?

Chci najít své poslání?

Můžu si teď dovolit změnu?

Moje priority v oblasti práce jsou...

náplň práce

kolegové

šéfové

postup

procesy

peníze

čas

prostředí

CÍTÍM

ZMĚNA

NEJVÍC MĚ ŠTVE

A TEHDY

cítím a

chci cítit a

naporcuju slona

systém

kontinuita

sžírám mě

frustrace

vztek

nuda

je mi to jedno

stres

nejistota

bezmoc

strach

nebezpečí

vyčerpání

absurdita

nerovnováha

zmatek

můžu změnit

pocity

vnímání

přístup

+ PROSTŘEDÍ

+ LIDI

vnímat

poslání

nadšení

energii

sebedůvěru

štěstí

radost

zábavu

souznění

harmonii

bezpečí

mít

čas

svobodu

volnost

nápady

tým

přátele

záměr

plán

možnosti

odvahu

důvěru

jistotu

plán

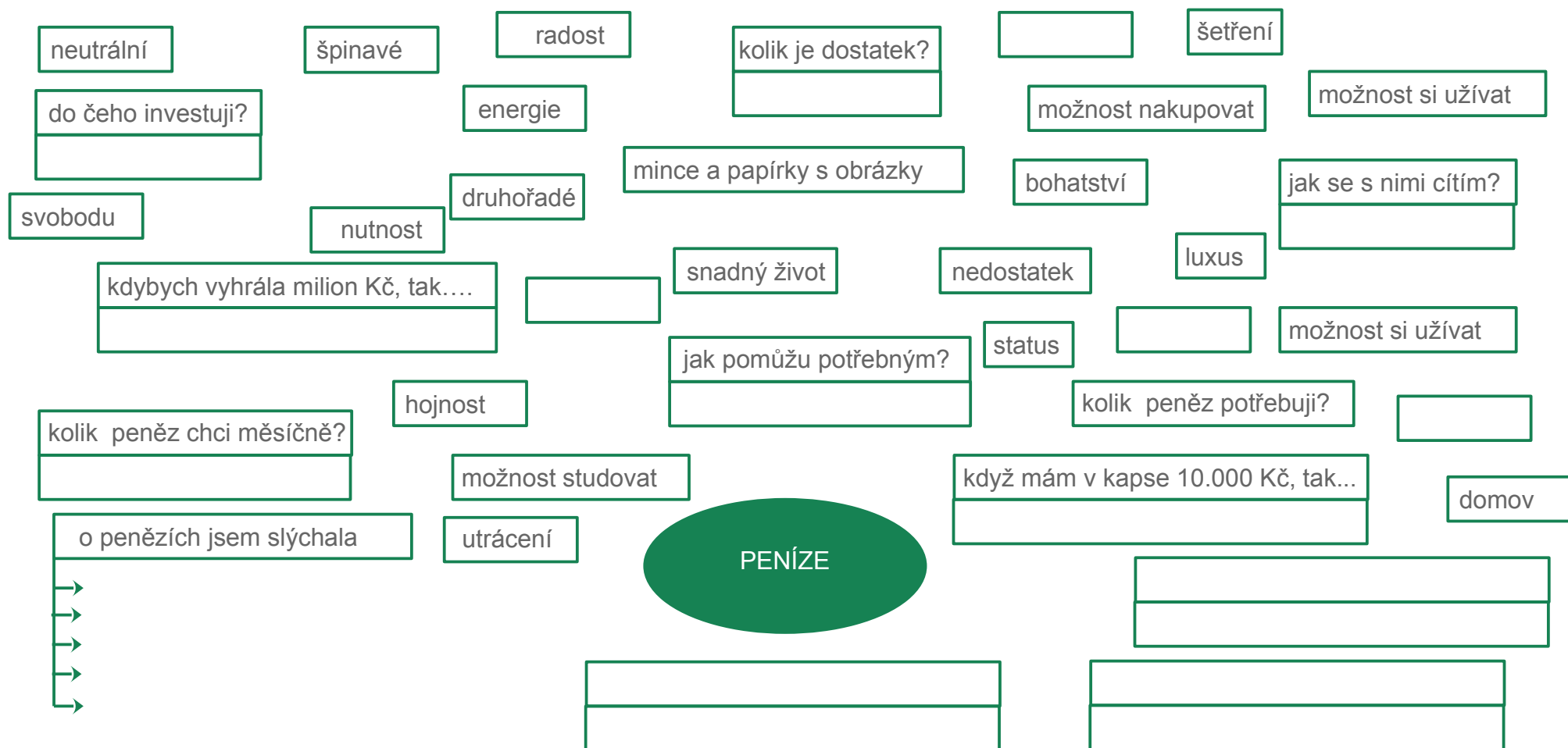
dílčí kroky

zůstat zatím v zaměstnání

najít si vedlejšák

praxe

dílčí kroky



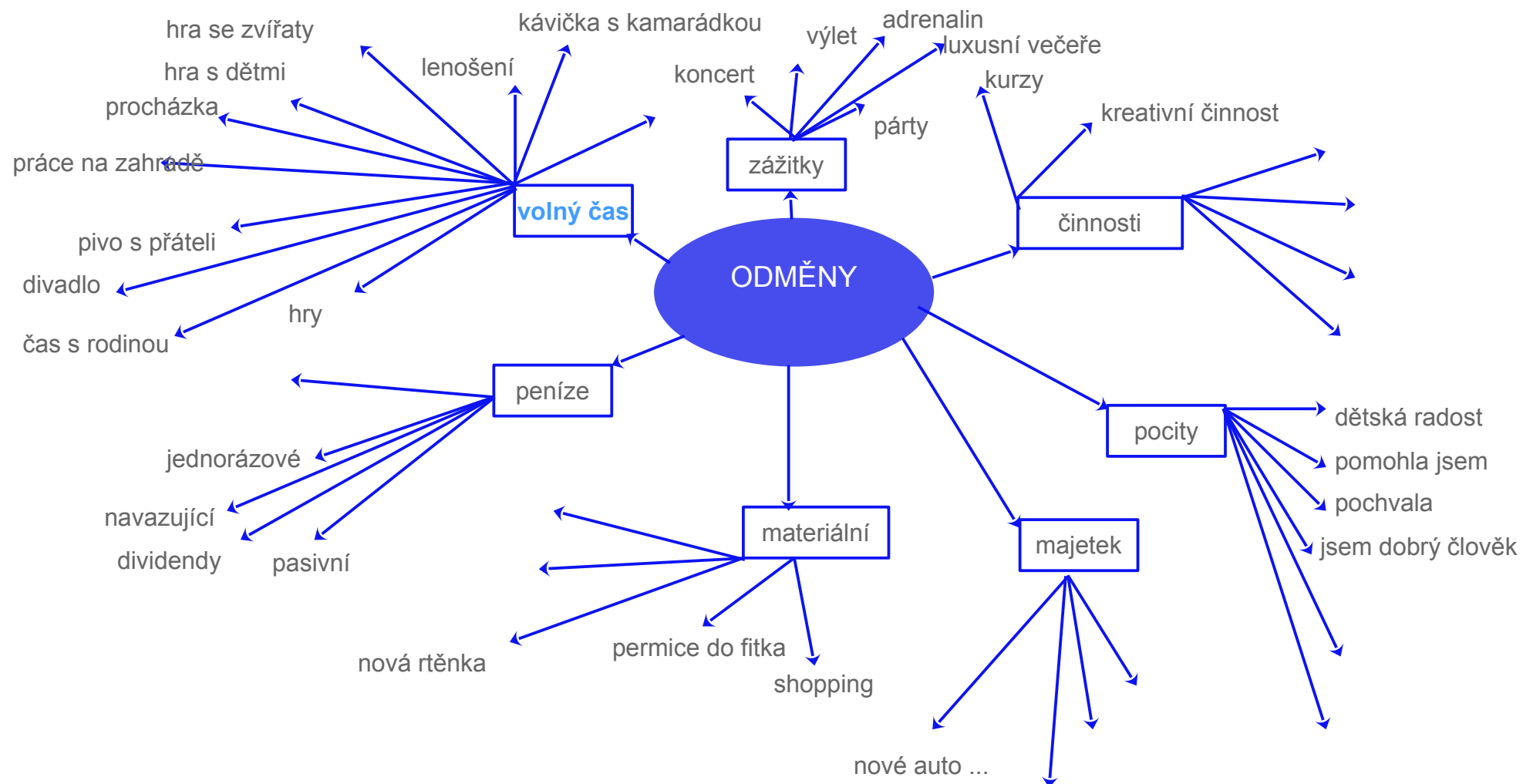
Jaký je Tvůj vztah k penězům? Jsou na předním místě nebo na čtvrtém, desátém?

Jaký je život bez peněz, s málo penězi a jaký je život v hojnosti?

Peníze musí proudit – k nám i od nás, to je jejich vibrace. Bez ní dochází k zablokování energie.


Cítíš, že potřebuješ změnit mindset?

Zapiš si tři svoje nejsilnější postřehy do políček VÝSLEDEK.



Smutné je, když se za svoje úspěchy neumíme odměnit.
 Odměna je skvělá motivace.
 Co Ti po dobře vykonané práci udělá radost?
 Zapiš si do políčka VÝSLEDEK

Jak dobíjíš baterky a upevňuješ svoji víru ve splnění svého snu? Je možné, že jsi v tom mistr a můžeš ostatním lidem, kteří se cítí často unavení a v beznaději, dát skvělou inspiraci.



ENERGIE

KOUKÁNÍ

do ohně

do blba

na měsíc

na mraky

na hvězdy

do vody

TV

divadlo

kino

+PŘÍRODA

les

+VODA

květiny

POCITY

naplnění

radost

klid

sdílení

pozitivní očekávání

důvěra

+ ZVÍŘATA

POSLOUCHÁNÍ

hudba

šumění ...

ticho ...

cokoliv

+POHYB

fitko

jóga

běh

chůze

SLOVA

citáty

afirmace

psaní

+ JÍDLO

+ LIDÉ

KOCHÁNÍ

mandaly

obrazy

výstavy

RELAX

vana

sauna

masáž

kosmetika

OSTATNÍ

dýchání

meditace

vizualizace

rituály

studená sprcha

jízda v autě

spánek

vůně

káva

energeták

ČINNOSTI

tvoreň

čtení

+ ZAHRA
DA
cestování

nakupování

hry

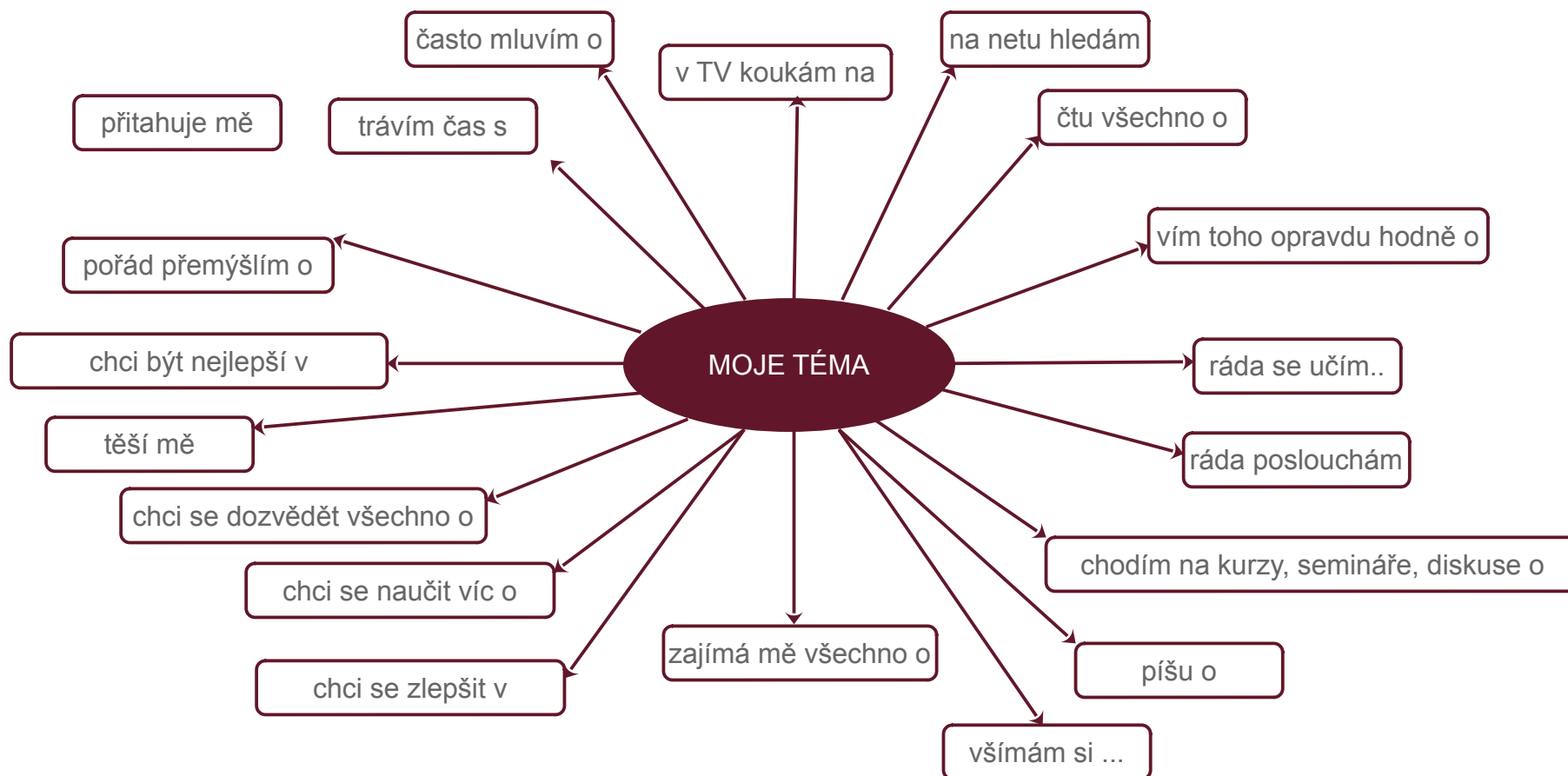
úklid

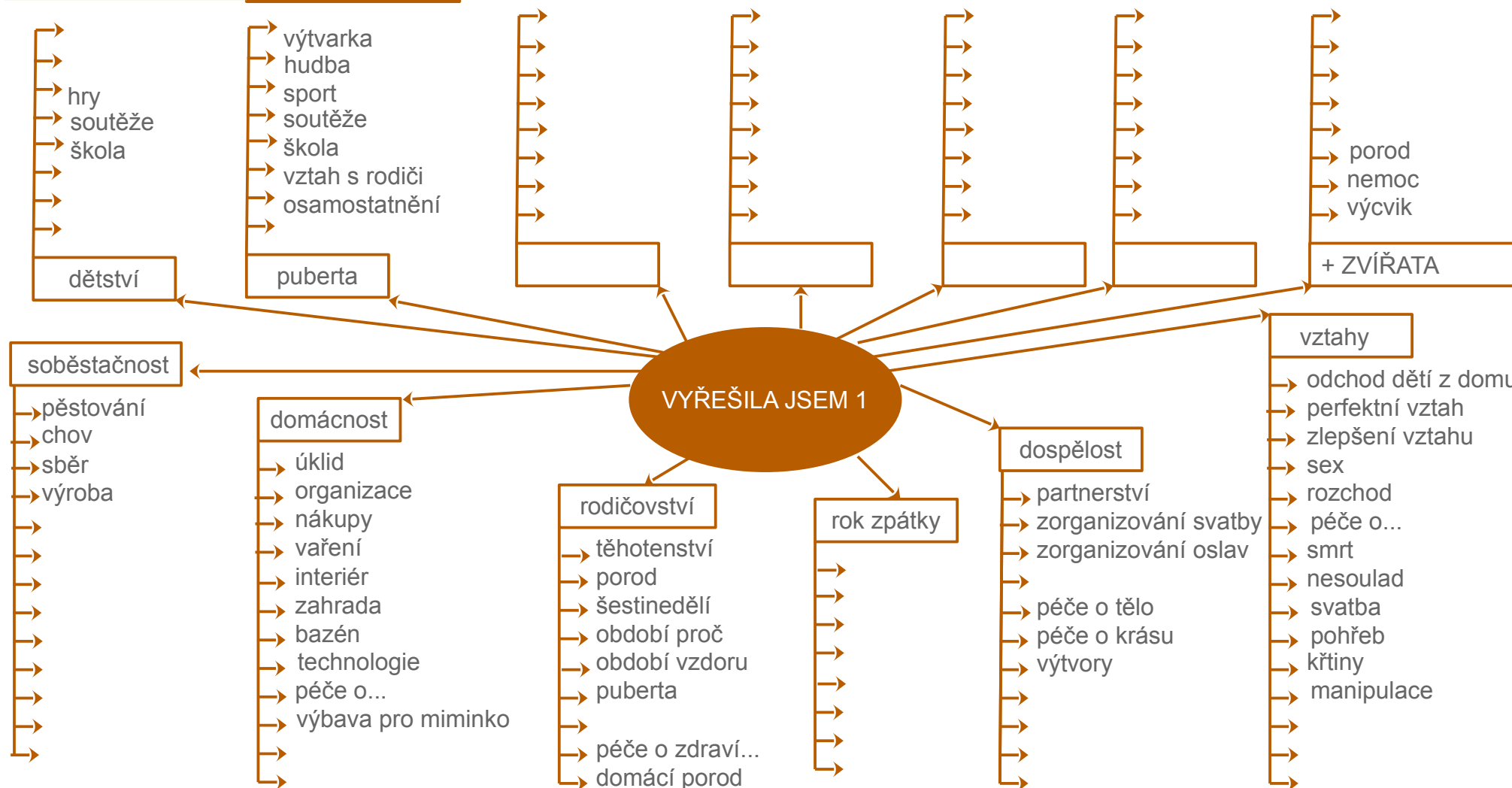
zábava

5 minut něčeho

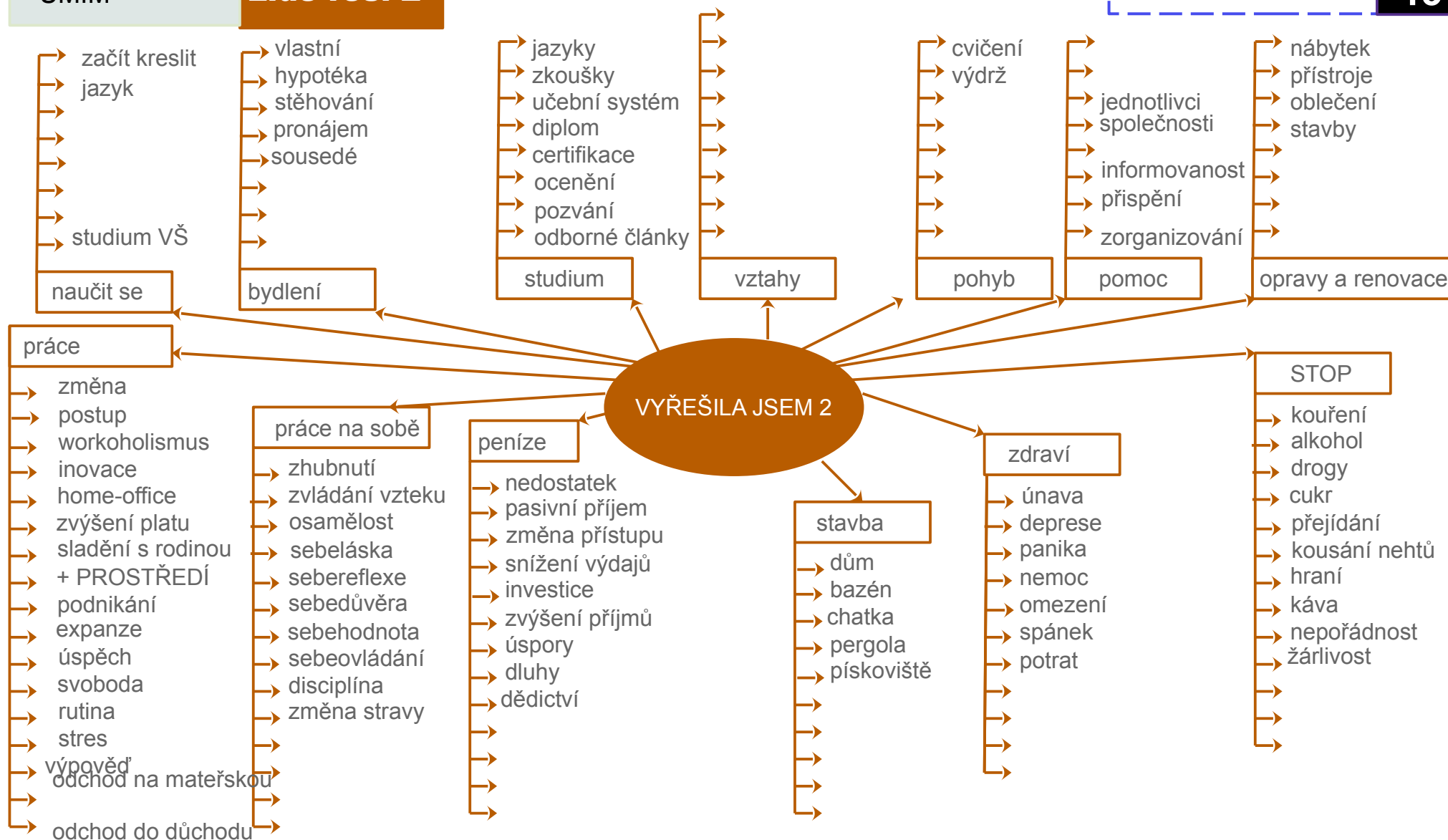
Po kliknutí na nadpis v hlavičce sloupce se dostaneš k podrobnější nápovědě.

Co je Tvoje téma? Mohlo by Tě to žít?





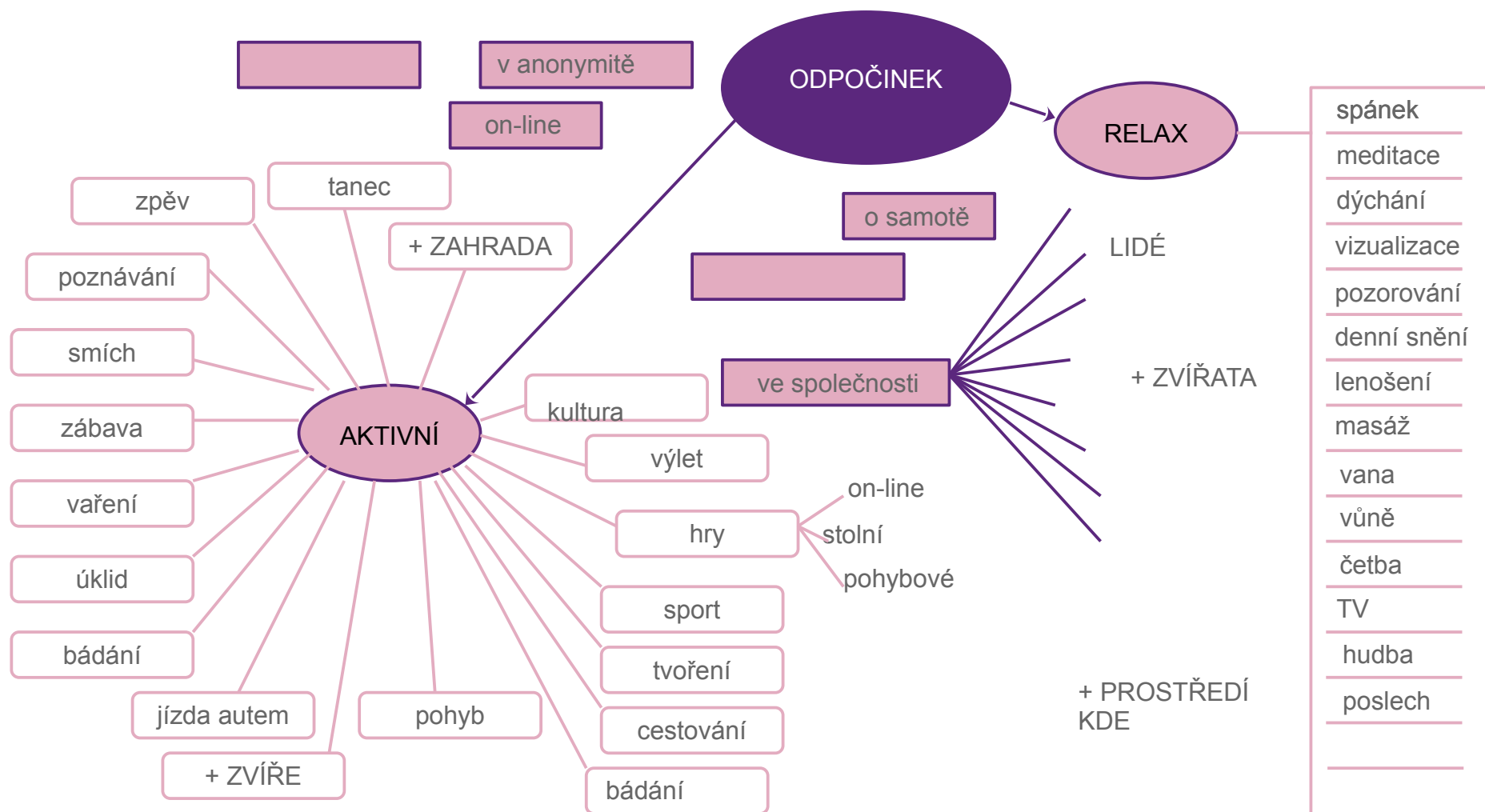
Připomeň si svoje celoživotní úspěchy (mimořádně, i když máš pocit, že žádné nemáš, není to pravda. Můžeš využít stručný našeptávač Na svoje úspěchy nahlédni ze tří rovin – osobní a společenské, pracovní, sebezmena. Možná právě přes úspěchy najdeš svoje téma a budeš předávat lidem informace typu Jak zvládnout šestinedělí, Příprava na porod, Jak přestat kouřit, Jak začít běhat a vydržet, Jak jíst zdravě, Jak se naučit apod. Podívej se na ně z hlediska emocí, vzpomeň si na svoje pocity před vyřešením a znovu svoje úspěchy prožij. Podobně to prožívají lidé, kteří dnes řeší to samé. Tři pro Tebe nejzajímavější (úmyslně nepíšu nejvýznamnější) úspěchy si zapiš do políčka VÝSLEDKY.



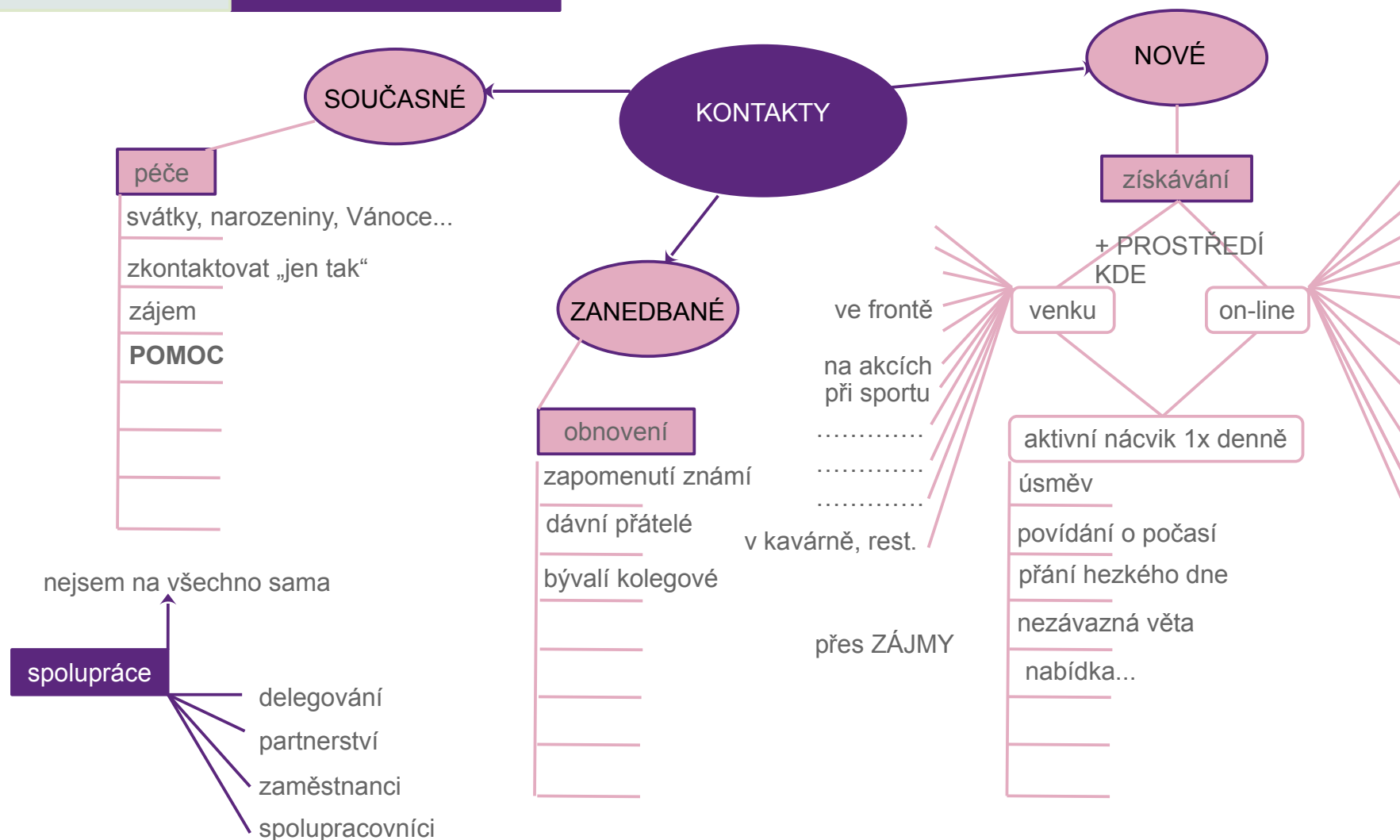
Pokračování předchozí stránky: Které problémy lidé řeší? Co je rozčiluje, jaké mají komplikace, s čím jsou nespokojení, co chtějí změnit?

Lidé obecně chtějí výsledky s malým úsilím. Co se Ti povedlo vyřešit? S čím jim můžeš pomoci?

Tři pro Tebe nejzajímavější (úmyslně nepíšu nejvýznamější) úspěchy si zapiš do políčka VÝSLEDKY.



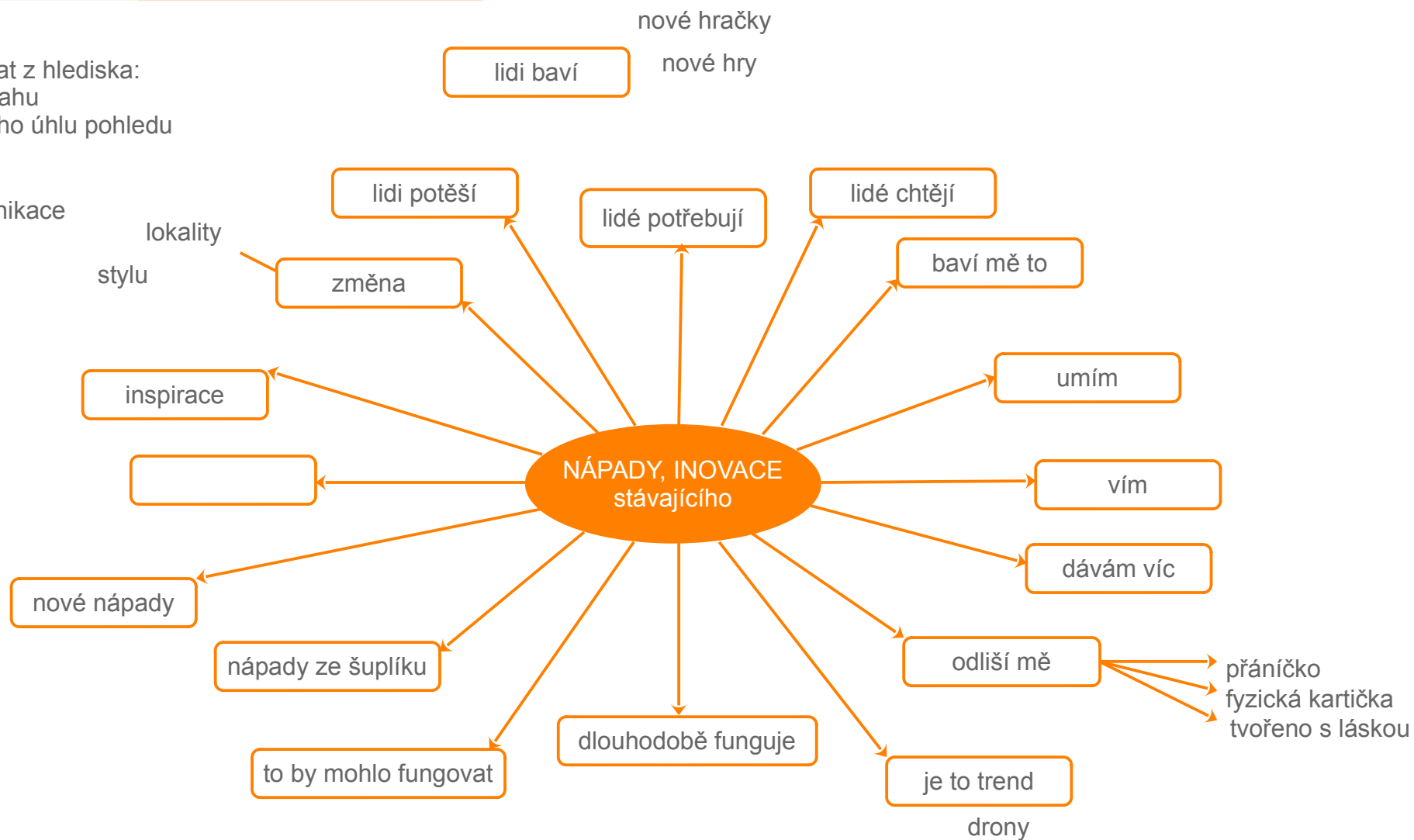
Nemusíme odpočívát jen pasivně. Při aktivním odpočinku vypínáme mozek, ale zapojujeme tělo. Jakákoliv aktivita bez náročného přemýšlení se tedy rozhodně počítá! A taky je podstatné, s kým rádi odpočíváme. Kdoví, třeba objevíš, že máš unikátní způsob odpočinku a sestavíš návod pro všechny, kteří odpočívát neumějí. Použij maximálně jeden výběr od každé možnosti a zapiš si do políček VÝSLEDKY.



Obklopuješ se kvalitními a úspěšnými lidmi? Usměvavými, šťastnými, pohotovými, komunikativními, se smyslem pro řád, odvážnými.... Pokud se zaměříme právě na takové lidi, naučíme se od nich to, co chybí nám. Z množství kontaktů můžeme generovat kvalitní lidi pro spolupráci. Napiš si ke každé kategorii konkrétní lidi, s nimiž potřebuješ obnovit, udržet nebo navázat vztah – a také důvod – co chybí teď Tobě, co oni mají? Zapiš si tři postřehy do políčka VÝSLEDEK.

Inovovat z hlediska:

- obsahu
- jiného úhlu pohledu



Ty máš tolik nápadů a mě nenapadá absolutně NIC!

OK, aby nápady chodily, je potřeba trénink. Denně 10 min vymýšlej. Zápiskník nebo diktafon měj u sebe 24/7. Co Tě napadne, hned zaznamenej, hlava to totiž neudrží. Nejvíc nápadů chodí před spánkem – tak měj u postele zápiskník a tužku.

Prozatím přemýšlej podle vodítek níže a tři nejdůležitější postřehy zapiš do políčka VÝSLEDEK.

Na trhu chybí

Ted' je „in“, ale já to můžu zlepšit

**Lidi jsou otrávení z
a já jim můžu pomoci**

Je to sice banalita, ale usnadní život.....

NÁPADY

Nabízím víc než (konkurence)

