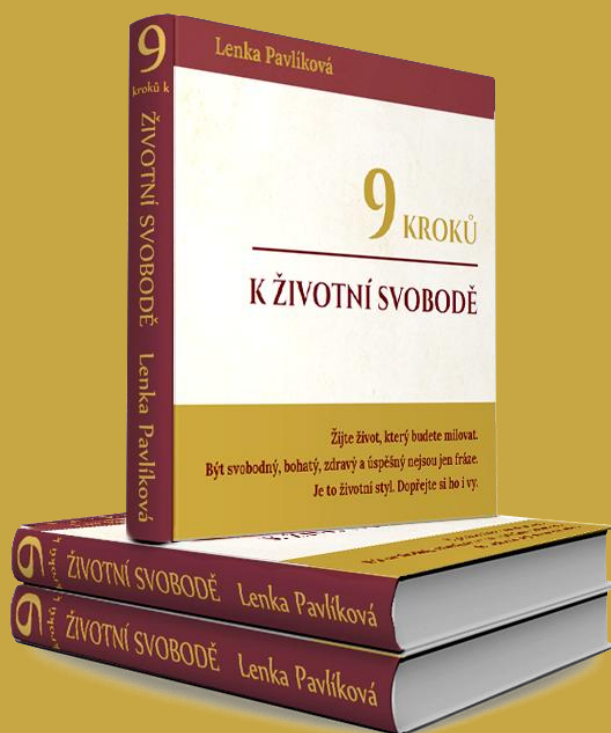


Lenka Pavlíková

PRACOVNÍ SEŠIT

17 úkolů k e-booku



KDO JSEM (1)

V první řadě musíte poznat sami sebe. Mnoho z vás už zapomnělo na své niterné touhy. Možná už jste potlačili, co jste chtěli, když jste byli dětmi. Jaké vize vám vzal život v době dospívání nebo v dospělosti. Pěkně toto téma otevřeme a vy nahlédnete do sebe.

ÚKOL Č. 1: POZNEJTE HLAS SVÉ DUŠE, NÁSLEDUJTE SRDCE

Lehněte si někde, kde budete mít klid, a prodýchejte se, ať se vám uklidní mysl. Nespěchejte, musíte odstranit vliv myslí. Pro někoho to může být těžké. Nyní, když vnímáte pouze svůj dech, si položte otázku. Zeptejte se sami sebe, kdo vlastně jste. Otázku položte vždy jasně, ať vám na ni tělo může jasně odpovědět **ano** nebo **ne**. To znamená, že si například řeknete: „Jsem v práci, kterou teď dělám, šťastný nebo šťastná?“

Přijde vám pocit, který bude znamenat **ano**, či **ne**. Pokud to bude příjemný pocit, znamená to, že nemáte překážky v tom, co děláte. Pokud se vám například stáhne žaludek, víte, že něco není v pořádku, a následně můžete zjišťovat, co to vlastně je. Jednoznačně však máte **pravdivou odpověď**. Je nutné, abyste dostali pravdivé odpovědi, to znamená ty, které nebudou spjaty s vaší myslí. Mysl vám bude vždy předkládat racionální důvody, proč je nutné dělat to, co právě děláte. Nehledte na to. Mysl využijeme v dalším kroku jako hnací motor k vašim snům. Takto si kladte otázky, na které chcete znát odpověď, která bude v souladu s vámi. Je to pravdivá odpověď a vy ji berte vážně.

Záměr tohoto kroku

Najdete své skryté touhy. Uleví se vám, protože budete vědět, jakým směrem dále jít. Možná se to nebude ztotožňovat se současným životem, to však nevádí. Buďte rádi, že nacházíte odpovědi, protože jenom ty jsou úplné, přesné a pravdivé. Jsou vaše. Nikdo je neovlivňuje!

ÚKOL Č. 2: CO JSTE V ŽIVOTĚ DOKÁZALI?

Sepište si bodově pod sebe, co jste v životě už dokázali. Všechny vzestupy i pády. Napište si vše, co vám za život zkřížilo cestu. Od dětství, od narození dítěte, třeba po rozvod, nástup do práce, povýšení, vystudování školy, cestovatelské nebo sportovní úspěchy, po ztrátu zaměstnání či úmrtí v rodině.

Zní to drsně? Ne, to není drsné, to byl a je váš život. Je tam vše, co jste dokázali. Vše, co se vám podařilo pozitivního, až po situace, které jste dokázali **zvládnout** i přes velkou bolest! To, co jste prožili, není **samozřejmost** a skrývá to vaši jedinečnost.

Najděte fotky z různých fází svého života, poskládejte je vedle sebe a napište si k tomu povídání, jak jste se cítili v této době. I tam uvidíte, čeho jste dosáhli a co už jste dokázali. Život prostě byl **nahoru a dolů**, a vy už jste toho tolik zvládli.

Záměr tohoto kroku

Většina lidí o sobě pochybuje nebo bere věci, které se mu v životě odehrály, jako samozřejmost. Chci, abyste si uvědomili, jak jste výjimeční a co už jste toho v životě zažili, ale hlavně, **co už jste zvládli**. Až se dostanete do situace, že se budete bát rozhodnutí, přečtěte si tento úkol, ať si znovu uvědomíte, jak jste silní!

ÚKOL Č. 3: POZNEJTE SVÉ ROLE, KTERÉ KAŽDODENNĚ HRAJETE. BEROU VÁM ENERGII, NEBO VÁM JI DODÁVAJÍ?

Proč to máte dělat? Protože jedině takto si uvědomíte, kolik rolí v životě hrajete. Kolik vám která zabere času, která vám ukrádá energii a která vás naopak dobíjí.

Ukážu to na příkladu

Jedna má klientka měla potíže s maminkou. Každodenní nepříjemné hovory jí braly většinu energie. Pořád se mamince snažila vysvětlovat všechna její obvinění a stížnosti. Nikdy to však nikam nevedlo. Díky tomuto a dalším cvičením, která měla v kurzu, se naučila změnám a ty jí pomohly tuto problematiku vyřešit. Člověk si ze svého pohledu mnohdy ani neuvědomuje, jak moc ho může jedna věc vyčerpávat. Hlavně zjistíte, že to není běžné a normální. Musíte si uvědomit svou hodnotu, rozdílnost reality, musíte pochopit svou zónu, vidět svůj problém více z nadhledu a pak už je to jen krůček ke změně.

Vezměte si velký papír, doporučuji A3 (věřte, že ho budete potřebovat). Doprostřed napište své jméno, nalepte svou fotku a napište **JÁ JSEM**. Celé to dejte do kroužku a od tohoto kroužku si udělejte paprsky. Ke každému paprsku napište roli, kterou v životě hrajete.

Ke každé své **roli** napište, jak se v ní **cítíte**, kolik jí věnujete času a hlavně **zda je v souladu s vámi**. Napište tam své vlastní postoje, jak se ve které roli chováte. Zde je potřeba být opravdu detailní. Všimněte si, u které role máte nejhorší pocity a emoce, a tuto roli se snažte vyřešit jako první. Takhle můžete jít postupně až do vyřešení všech nepříjemných rolí, které vám berou energii. Zároveň role, které vám energii dodávají, posilněte, a pokud je to možné, věnujte jim větší časovou pozornost. Často se totiž stává, že věcem, které nás nabíjejí, dáváme velmi málo prostoru.

Pokud nepoznáte sebe, jak poznáte, v čem jste dobří? Jak poznáte, že je něco z toho, co děláte, zbytečné a unavující? Jak poznáte, co vám bere víc energie, než by mělo? Pište, pište, pište. Nešetřete dojmy ani pojmy.

Záměr tohoto kroku

Konečně se z nadhledu podíváte na to, do jakého začarovaného kruhu jste se dostali. Až to pečlivě vypíšete, vědomě se rozhodnete, kam je potřeba vkládat energii, kde to přeháníte a kde to padne na neúrodnou půdu. Výsledkem bude uvědomění si svých postojů a toho, co je potřeba změnit k vašemu růstu. Upravíte si svůj život.

REALITA (2)

ÚKOL Č. 4: PĚT OBLASTÍ, KTERÉ PROVĚŘÍ VAŠI REALITU

Popřemýšlejte nad tím, co je vaše realita. V pěti oblastech si odpovězte na otázky. **Ano**, nebo **ne**?

1. Zdraví

- Mohu být starší a zdravější? Odpověď:
- Mohou být mé aktuální potíže řešitelné? Odpověď:
- Dokážu mít zdraví pod kontrolou? Odpověď:

2. Práce

- Mohu dělat jakoukoli práci, která mě baví? Odpověď:
- Mohu vykonávat svou práci bez zbytečného stresu? Odpověď:
- Pakliže opravdu chci podnikat, tak vím, že budu úspěšný v čemkoli, pro co se rozhodnu? Odpověď:

3. Vztahy

- Víím a věřím, že mohu najít ideálního partnera? Odpověď:
- Víím, že mohu mít perfektní vztahy s lidmi kolem sebe? Odpověď:
- Věřím, že většina lidí je dobrá? Odpověď:

4. Peníze

- Věřím, že když se rozhodnu, můžu mít peněz tolik, kolik chci? Odpověď:
- Je možné vydělat jakékoli množství peněz? Odpověď:
- Mohu vlastnit majetek, jaký chci? Odpověď:

5. Činnosti

- Jsem strůjcem svého života, takže můžu dělat cokoli, co chci? Odpověď:
- Můžu cestovat, kam chci? Odpověď:
- Můžu sportovat a mít koníčky, jaké chci? Odpověď:
- Můžu dělat převážně to, co mě baví? Odpověď:

Záměr tohoto kroku:

Kolikrát jste si odpověděli „ano“? Myslím tím jasné **ano**, bez přidání nějakého **ale**. Jestliže jste odpověděli **ano** u všech otázek, pak jste absolutně svobodní. Věřím, že jestliže váš život ještě aktuálně není takový, jaký ho chcete mít, tak brzy bude.

Jestliže bylo více odpovědí „ne“, tak jste narazili na svá vlastní omezení. Byly to otázky na oblasti, které jsou za vaší pomyslnou zdí. Čím více **ne**, tím je vaše pomyslná místnost menší, všude samá omezení, váš svět se shlukl do malého prostoru, skoro jako ve vězení.

ÚKOL Č. 5: CO JE PRO VÁS REALITA? JAK VYPADÁ?

Napište si na papír, jak cítíte, vnímáte a chápete svou **realitu**. Napište všechno, co vás napadne. Využijte výše uvedené otázky, které vám pomohou uchopit popis reality. Napište, jak vidíte svůj život a jak vidíte tento svět. Tento úkol si uložte a třeba za dva měsíce práce na sobě si ho znovu přečtěte.

Budete-li chtít mít hezčí realitu, přeškrtněte všechny body, kde máte své **nemohu**, **nejde**, negativa, zákazy a omezení, a napište tam pravý opak. To, co si myslíte, že nemůžete, napište, že můžete. Toto může být vaše nová realita, pokud budete sami chtít. Zvědomte si to a pracujte na sobě.

Zde jsou doplňující otázky, které vám pomohou více přemýšlet nad vaší realitou:

- Jak vidíte svět, jak ho vnímáte?
- Jací jsou lidé kolem vás?
- Jak se cítíte?
- Jaké máte omezení ve svém životě?
- Co je pro vás reálné, co už ne?
- V čem žijete?
- Jaký je váš vztah v soukromí a jaké jsou vaše pracovní vztahy?
- Jaké lidi přitahujete?
- Kolik úsilí vás stojí vydělat peníze?
- Děláte práci, kterou milujete?
- Pokud ne, kolik jí i přesto věnujete času?
- Kolik času věnujete něčemu, co vám nedává smysl?
- Kolik zla kolem sebe vidíte?
- Je život spravedlivý?
- Cítíte se odměněn podle svých výsledků a snažení?
- Máte koníčky? Máte na ně čas?
- Jak trávíte volný čas?
- Daří se vám v podnikání?
- Daří se vám v zaměstnání?
- Žijete tak, že byste žili tento den klidně znovu?

Moje realita:

.....

Pravý opak:

.....

Moje realita:

.....

Pravý opak:

.....
Moje realita:

.....
Pravý opak:

.....
Moje realita:

.....
Pravý opak:

.....
Moje realita:

.....
Pravý opak:

.....
Moje realita:

.....
Pravý opak:

.....
Moje realita:

.....
Pravý opak:

Záměr tohoto kroku:

Toto téma vám ukáže, v čem nyní žijete. Jakou máte představu o světě. Čemu věříte **vy!** Je to váš pohled na život, je to vaše víra – jak pozitivní, tak negativní. I ateisté mají víru. Každý člověk něčemu věří. Tento úkol si uložte a třeba za dva měsíce práce na sobě si to znovu přečtete. Uvidíte, že pokud na sobě budete pracovat, budete na tyto otázky odpovídat jinak.

MYSL (3)

ÚKOL Č. 6: JAK SKVĚLE A RYCHLE ZJISTIT, ZDA MÁTE KŘEČ NA PENĚZÍCH? MŮŽE TOK VAŠICH PENĚZ PROUDIT?

Lehněte si někde, kde budete mít klid, a prodýchejte se, ať se vám uklidní mysl. Nyní, když vnímáte pouze svůj dech, si představte, že k vám proudí peníze. Přichází k vám a je jich opravdu hodně (zde si zadejte nějakou částku). Vychutnejte si ten pocit.

A teď je uvolněte a pošlete je dál. Nechte je proudit, opusťte je! Co se stalo teď? Cítíte křeč? Cítíte strach? Chcete si je šetřit? Nechcete je pustit pryč? Bojíte se pustit tak ohromnou sumu z očí? Opustit ten krásný pocit, že je konečně máte? ***Pokud je pustíte a budete se cítit šťastní a spokojení, proud peněz je v pohybu. Pokud ne, máte tam křeč a je potřeba ji odstranit.***

Na tomto malém cvičení uvidíte, zda máte proud peněz volný, nebo zda vás ovládá strach z nedostatku. Pokud vnímáte tuto částku zcela v harmonii, zvyšte ji. Poznejte své mantinely. Pokud cítíte jakýkoli špatný pocit, svůj proud nedokážete nechat téct. Je to jako s řekou. Budou-li na ní překážky, tok se zpomalí, někdy i zastaví.

Toto cvičení využijete v životě ještě mockrát. Budete se k němu vracet v momentě, kdy zjistíte, že vás něco brzdí a nebudete vědět co. Vždy si položte otázku, která vás zajímá, a vnímejte odpověď. Abyste se dokázali posunout dál, musíte s myslí začít pracovat kreativně.

ÚKOL Č. 7: JAK SI KONTROLOVAT MYSL? ZAVEĎTE SI DENÍČEK

Co to znamená? Pokud se chcete opravdu posunout, kupte si malý sešit, abyste ho mohli nosit stále u sebe. Věnujte tomu jeden týden. Během dne sledujte svou mysl a vše si zapisujte. Zapisujte si průběžně, jaké informace vám mysl předává, jaké máte pocity, zda vám mysl předhazuje negativní, či pozitivní myšlenky, emoce, strachy.

Večer si najděte chvílku klidu na shrnutí. Stačí pár minut. Podívejte se, kam směřovala pozornost. Jaké jste měli pocity, jak jste se cítili? Co vám vyvolalo špatnou či dobrou náladu? Proč jste se cítili špatně? Napište si souvislosti.

Takto velice rychle zjistíte, na čem musíte zapracovat a čeho se zbavit.

ÚKOL Č. 8: PŘESTAŇTE SLEDOVAT TELEVIZNÍ ZPRÁVY!

Zprávy jsou v naší zemi prostředkem, jak pěstovat v lidech strach, jak z nich dělat ovladatelné stádo a po celou dobu udržovat jejich mysl v negaci. Pokud chcete růst, **nemůžete si dovolit** ovlivňovat svou mysl tak velkými negacemi. Jaká je pak vaše realita? Pozitivní? Opravdu je na světě pěkně? Motivuje vás to k úspěchu? **Až toto zvládnete, přestaňte sledovat televizi úplně!** Nedívám se na ni pět let a cítím se skvěle.

Záměr tohoto kroku:

Záměrem tohoto kroku je začít mít mysl pod kontrolou. Pamatujete? Mysl je vaším největším přítelem i nepřítelem. To je fakt, který je potřeba uchopit a neustále na něm pracovat. Mysl vás bude stahovat, ale pokud jí budete opakovaně vnucovat jiné postoje a uděláte-li si nástěnku vizí, zvítězíte nad ní. Nepouštějte do své mysli více negativ, než je zdrávo. Jste totiž krůček od úspěchu.

STRACH (4)

ÚKOL Č. 9: ZAMYSLETE SE NAD TÍM, KOLIK STRACHŮ ZA DEN CÍTÍTE A KOLIK SE JICH VYPLNÍ!

Odložte e-book a udělejte to hned.

Zjistěte, jak by vypadal váš život, kdyby v něm neexistoval strach.

Veźměte si papír a napište si, jak by vypadal váš život, kdyby v něm neexistoval strach. Co byste dělali, kde byste žili a s kým. Kolik byste měli přátel, kolik byste vydělávali peněz? Jak byste se cítili? Jaké byste měli koníčky? Namalujte si to, opravdu to udělejte a dostanete odpověď. Nikdo jiný vám lépe neodpoví než vaše srdíčko. Jen vy opravdu víte, po čem toužíte. Vše si pak dopište do **Mapy vizí** (poslední krok v knize), protože jen beze strachu najdete správnou odpověď.

ZODPOVĚDNOST (5)

ÚKOL Č. 10: VĚNUJTE POZORNOST SVÝM EMOCÍM

Všímejte si toho, co nebo kdo vás během dne rozladí. Pokuste se vzít tuto zodpovědnost do rukou a začněte si ji uvědomovat! Bude to chvíli trvat, ale postupně zjistíte, ***jak velkou roli hraje emoční zodpovědnost ve vašem životě.*** Pak ji postupně začnete vědomě aplikovat. Začnete měnit postoje, způsob života a jednání.

Nenecháte si ubližovat, ať už v soukromém, či pracovním životě. Nenecháte se zatahovat do dokola řešených situací vašich blízkých, kteří ani nechtějí, aby se něco změnilo nebo to mělo nějaký konec.

ÚKOL Č. 11: VĚNUJTE POZORNOST SVÝM MYŠLENKÁM

Vnímejte, co nebo kdo vás během dne rozladí. Pokuste se vzít tuto zodpovědnost do rukou a začněte si ji uvědomovat. Snažte se porozumět své mysli, co vám chce říct. Zda kopíruje staré vzorce a zkušenosti z minulosti, nebo vám vytváří strach z budoucnosti!

Vždy si řekněte: „Mám ten problém právě teď? Děje se mi teď něco špatného?“ Ve většině případů dojdete k závěru, že právě ***teď*** je vše v pořádku a vy můžete s radostí pokračovat dál.

Záměr tohoto kroku:

Postupně si začnete uvědomovat, co vám tento úkol přinesl. Myslím, že až si začnete všimnout, co vše vám ovlivňuje každý den náladu a nemusí, budete za tento úkol vděční. Zjistíte, že jsou to jen hry vaší mysli, a neskutečně se vám uleví.

SEBEVĚDOMÍ, SEBELÁSKA, SEBEDŮVĚRA (6)

ÚKOL Č. 12: ZRCADLO

Možná to někomu bude znít směšně, pro někoho to může být velká překážka. Úkol je jednoduchý, zakomponujte ho do svého života.

Každé ráno, hned jak vstanete a půjdete si čistit zuby, podívejte se do zrcadla a pochvalte se. Pochvalte se za to, jací nyní jste, co jste dokázali a co ještě dokážete. Pochvalte své tělo. Myslím, že hodně žen má potíže s chválením svého těla. Proto je důležité tento krok pravidelně dělat.

ÚKOL Č. 13: POSÍLÁNÍ MENTÁLNÍCH DÁRKŮ

Tuto techniku jen letmo zmínil představitel a majitel firmy mezinárodního vzdělávacího programu rozvoje mysli a kontroly stresu. Okamžitě mě to zaujalo a mnoho let tuto techniku používám. Udělejte si z toho rituál.

Vždycky když máte ráno chvílku (osobně tento rituál dělám ráno, když si sednu do auta), začněte posílat mentální dárky. Co je to mentální dárek? Posílejte lásku, radost, štěstí, hojnost všem lidem na planetě. **Posílejte vše, po čem sami toužíte.** Až to pošlete ostatním, řekněte si, že to samé posíláte sobě! **Nezapomeňte to poslat zpět sobě!** Nejlepší je, když toto cvičení uděláte hned ráno, protože se vám tím neskutečně zvýší nálada, pocit hojnosti, radost a energie.

Záměr tohoto kroku:

Prohloubení sebevědomí a sebelásky. Zvýšení vibrací, abyste se naučili pracovat s faktem, že **co vyzařuješ, to přitahuješ**. Možná budete mít zpočátku problém posílat lásku, hojnost, zdraví všem lidem. Zaměřte se zprvu na lidi, které máte rádi. Uvidíte, že po čase to budete dělat jako já. Nebudete rozlišovat.

VNITŘNÍ VERSUS VNĚJŠÍ SÍLA (7)

ÚKOL Č. 14: ZJISTĚTE, JAK NA TOM OPRAVDU JSTE, A UDĚLEJTE SI ANALÝZU SVOJÍ ENERGIE

Udělejte si analýzu a napište si na papír, co vám během dne, měsíce, roku odčerpává nejvíce energie. Čemu věnujete více pozornosti, než je nutné. Podívejte se z nadhledu! Pokud se neumíte podívat z nadhledu, zeptejte se někoho, kdo vás velmi dobře zná. Co vám odčerpává tolik energie, že nemůžete pracovat na tom, na čem chcete, a nejste schopni díky tomu měnit svůj život k lepšímu?

Pár tipů, co vám může brát energii

- Co druhý den mi volá maminka nebo tatínek a stěžuje si na život. Dokola to řeším.
- Můj šéf mě v práci tak naštvál, že mi to trvalo celý půlden, než jsem to zpracoval.
- Nerozumím si s partnerem, trápí mě to, bere mi to sílu.
- Vůbec nemám čas na sebe, musím pomáhat rodičům, pak dětem, uvařit, uklidit.
- Kamarádka chtěla něco probrat, má zas problémy s partnerem. *Řešení cizích problémů věnuje hodně žen nezdravou pozornost, pozor na to!*
- Dokola přemýšlím, proč mám takový život, jaký mám. Snad si zasloužím lepší.
- Už mě nebaví chodit do téhle práce, ale nevím, co jiného dělat.
- Cítím se vyčerpaná z tempa, které žiju.
- Doba je dnes hrozná, pořád se děje něco špatného.
- Věnuju se politice, bavím se o ní každý den – jakou emoci z toho mám?

SÍLA ROZHODNUTÍ (8)

ÚKOL Č. 16: DEKLARUJTE SVOU SÍLU ROZHODNUTÍ

Napište na papír svůj cíl, pro který jste se rozhodli. Musí to být konkrétní cíl, který má přesně nadefinované parametry. Dále musíte uvést datum, do kdy ho chcete splnit. Například: „Rozhodl jsem se zhubnout na 75 kg do 31. března 2016.“ nebo „Do konce tohoto roku budu mít pasivní příjem 10 000 Kč měsíčně.“

Dole napište aktuální datum a podepište se. To ale není vše, potřebujete ještě jeden podpis.

Najděte ve svém okolí nějakého velice spolehlivého člověka. Někoho, kdo vás zná a bude brát vážně úkol i rozhodnutí. Tento člověk bude součástí vaší deklarační a bude se jednou za čas ptát a kontrolovat, zda jste se opravdu silně rozhodli a jdete pevně za svým cílem. Poslední den, kdy máte mít úkol splněn, mu musíte předložit důkazy, že se vám to opravdu podařilo.

Doporučuji si vybrat takovou osobu, která je schopná, ke které máte úctu a víte, že i ona si váží vás. Proč? Donutí vás to úkol splnit, protože jinak se budete cítit velmi špatně a trapně. Tuto deklaraci mějte ve dvou vyhotoveních. Jeden list je váš a jeden člověka, kterého jste si vybrali.

MAPA VIZÍ (9)

ÚKOL Č. 17: VYTVOŘTE SI MAPU VIZÍ

1. Napište si, jaké máte v životě cíle, čeho chcete dosáhnout. Napište různé věci z oblastí vztahů, práce, peněz, zdraví, prosperity, movitých i nemovitých věcí, zážitků atd.
2. Vytvořte si na základě splnění úkolu č. 1 Mapu vizí (návod jste dostali jako bonus).
3. Zabudujte do svého života principy **zákona přitažlivosti** (návod jste dostali jako bonus).

Záměr tohoto kroku:

Píšete si svůj budoucí život. Je velmi důležité, jak tento krok vypracujete, protože to, co bude na mapě vizí, to se vám bude postupně plnit. Dejte si pozor, ať nejste překvapeni, co si přejete. Vyjadřujte se přesně. Osobně se mi stalo, že jsem si napsala, že chci cestu kolem světa. Do měsíce volala ředitelka firmy, pro kterou pracuje můj přítel, že vyhrál soutěž. Výhrou byla cesta kolem Světa pro dvě osoby. Svět je rybník v jižních Čechách.

Vše jsem překreslila, aby bylo jasné, že pojedu kolem celé Země!

*Přeji vám krásné dny při tvoření a radost z toho,
že si malujete úžasnou novou budoucnost!*