

PŘESTAŇ SE *sabotovat*



PRACOVNÍ SEŠIT

Tento pracovní sešit neslouží ke čtení,
je určený ke změně tvé mysli.
Najdeš tu techniky sloužící k **přepsání
tvého limitujícího přesvědčení.**
Žádná omáčka. Půjdeš rovnou k věci.

„Úspěch není o tom, co víš, ale co pro něj děláš...“

CVIČENÍ 1

Přesvědčení „Nejsem dost dobrá/dobrá“

Napadne tě pokaždé, když chceš něco změnit? Prozradím ti, že tohle není o tvé neschopnosti. Problém je v tom, že jsi tomuto dlouhodobě hlasu uvěřil/a a vznikl vzorec, který ovládá tvou mysl a tvé chování. Pojď si teď pravdivě odpovědět na tyto otázky:

Jaká je tvá nejčastější negativní myšlenka, která se objeví, když chceš udělat změnu?

Nyní rozmělni tuto myšlenku na malé kousky:

1. V jaké situaci se tohle přesvědčení u tebe projevilo NAPOSLEDY?

2. Co PŘESNĚ ti nevyšlo? V jaké životní oblasti se to projevuje nejvíc?

3. KDO ti řekl, že nejsi dost dobrá?

4. Byla jsi to TY, (kdo rozhodl), že nejsi dost dobrá/dobrá nebo NĚKDO jiný?

CVIČENÍ 2

Mechanismus prokrastinace

Prokrastinace není lenost. Je to ochranný mechanismus tvého mozku a těla, které se vyhýbá bolesti (selhání či odmítnutí), a hledá potěšení (Netflix, nakupovací mánie, rychlé uspokojení z jídla). Přestaneš prokrastinovat teprve ve chvíli, kdy bolest z NICNEDĚLÁNÍ bude větší než bolest z AKCE.

Co PŘESNĚ teď ve svém životě odkládáš? (Např. neuděláš nic pro získání nové práce, neodejdeš z nefunkčního vztahu)

Kolik ENERGIE, ZDRAVÍ, PENĚŽ tě tohle odkládání stojí?

**Co nejhoršího by se mohlo stát, když tuhle změnu uděláš?
A co by se stalo potom? Jdi hlouběji do dalších otázek a najdeš svůj vzorec strachu.**

Spoj si bolest s nečinností: Kde budeš za 5 let, když NIC nezměníš? Popiš nejhorší možný scénář:

CVIČENÍ 3

Změna nenásleduje dokonalé podmínky

Když čekáš na dokonalé podmínky svého života, nikdy se nedočkáš. Změna nenásleduje dokonalost, ale ochotu udělat AKCI dřív, než to uvidíš. Věci ve tvém životě se dají do pohybu, když se pohneš TY. Přestaň se ptát, JAK se to stane a začni se ptát KDO tu změnu udělá?

Uvědom si, NA CO ještě čekáš a vypiš, co ti tvá mysl říká:

Vyber 3 činnosti, které povedou ke změně, když je budeš dělat KAŽDÝ DEN (např. cvičení, meditace):

1. _____
2. _____
3. _____

K jakému jednomu návyku se TEĎ ZAVAZUJEŠ, který ti pomůže s tvou proměnou?

CVIČENÍ 4

Přepsání negativního přesvědčení

Toto je rychlá technika vizualizace pro přepsání limitujícího vzorce.

KROK 1

Zavři si oči. Představ si situaci, ve které se spouští tvůj negativní vzorec (např. sedíš u PC a místo práce jdeš skouknout film). Tento obrázek teď zvětši, aby byl **jasný**.

KROK 2

Nyní si představ SEBE, jako verzi, která tento vzorec nemá (pracuje na své nové vizi). Vnímej **své nové pocity a emoce**, která tvá nová verze má. Prociť je ve svém těle.

KROK 3

Výměna. Překryj tímto novým obrázkem svou starou verzi. Dbej na dokonalé překrytí.

KROK 4

Prociť ještě jednou ve svém těle nové pozitivní pocity a pak nech tuto energii expandovat až za hranice tvého těla. Třeba až do Vesmíru. **Gratuluji, povedlo se ti přepsat svou mysl!**

Přesvědčení „Nejsem dost dobrá/dobrý“

1. Napiš 3 nejčastější negativní věty, které si o sobě říkáš (např. „Nemám na to“ nebo „Necítím se dostatečně“):

- A) _____
- B) _____
- C) _____

2. Ke každé větě napiš, KDO ti to řekl POPRVÉ (máma, učitelka, jiná autorita):

- A) _____
- B) _____
- C) _____

3. Ke každé větě napiš NOVOU verzi. Ne pozitivní afirmaci, ale PRAVDU/DŮKAZ (např. „Mám novou práci, která mě baví“):

- A) _____
- B) _____
- C) _____

4. Vezmi teď svou novou verzi a udělej s ní techniku ze Cvičení 4 (krok 4).

Jaký život ti proplouvá mezi prsty, když dnes nic neuděláš?

