

PRACOVNÍ MATERIÁL

3 dny Start up Mentoring

Život je tanec mezi tím, čeho se nejvíce bojíme a po čem nejvíce toužíme.

DEN 1. - Kde jsem a kam chci jít

Úvodem:

Vítejte na společném 3 denním programu Start up Mentoring, který má za cíl umožnit vám podívat se na důležité oblasti vašeho života z jiného úhlu.

Podíváme se, jak porozumět našim řídicím mechanismům a jak uvést všechny naše vhledy a nové poznatky do naší každodenní reality.

Přeji vám hodně nových objevů a vhledů.

**Náš mozek nebyl stvořený a evolučně vyvíjený k tomu, abychom byli šťastní.
Pokud chceme být šťastní, potřebujeme na tom vědomě každý den pracovat.**

Síla Rozhodnutí

Většina lidí si myslí, že změna trvá a musí trvat několik let nebo alespoň měsíců.

Ve skutečnosti změna může být velmi rychlá - přichází v okamžiku vašeho rozhodnutí.

Dělejte méně rozhodnutí, ale když je uděláte, nikdy to nevzdávejte.

Vaše rozhodnutí je součástí vaší víry a jistoty v to, co děláte.

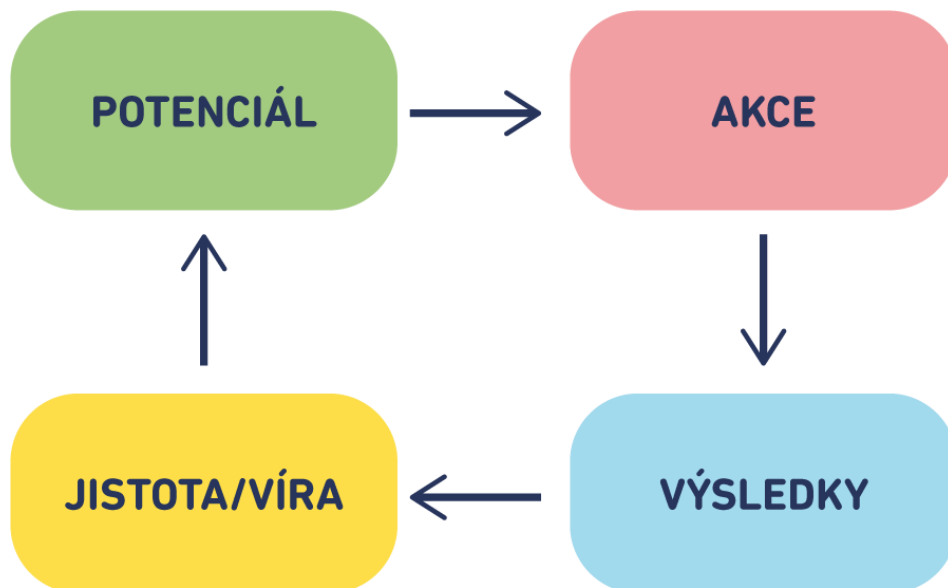
Proč jsem tady? Co je váš opravdový motiv?

Proč jste sem přišli?

Co bylo to rozhodnutí, které vás sem přivedlo?

Co je to, s čím chcete odejít?

Vytvoření hybné síly



Bolest a potěšení

Jsou dvě hlavní řídicí síly člověka. Nikdo nechce zažívat bolest a každý hledá potěšení. Když toto budeme schopni vidět, uvidíme, co nás motivuje k akcím, které v životě děláme. Proč odkládáme důležité věci v našem životě.

Popište:

Co v současné době odkládáte?

Jaký je pozitivní motiv, který je na konci toho procesu?

Co vám pomůže znovu nastavit hybnou sílu?

Jak by vypadal můj výjimečný život?

Popište, jak by vypadal váš výjimečný život?
Jak byste se cítili emocionálně?
Co by vás naplňovalo?

Co vám v minulosti bránilo mít výjimečný život?

Co potřebujete změnit nyní, abyste mohli žít výjimečný život?

Napište, co potřebujete změnit. Co potřebujete přestat dělat. Co potřebujete dělat jinak. A co se potřebujete naučit, abyste mohli žít výjimečný život.

Kde se dnes nachází můj život?

Rozdělte svůj život do důležitých životních zón.
Ohodnot'te každou životní zónu na stupnici od 1 do 10.
Popište několika větami každou z nich.

Jak chcete, aby vypadal váš život za 1 - 2 roky?

Popište, jak byste chtěli, aby vypadal váš život za 1 - 2 roky?
Rozepište jej do jednotlivých životních zón.

Co utváří naše chování

Význam - Emoce - Chování - Akce - Výsledky

Jak vzniká naše chování a co ho ovlivňuje.

Triáda

Jak vytváříme naše emoce?

4 aspekty pro vytváření cíle

1. vrstva - Emoce, které k tomu cíli potřebujete.
2. vrstva - Akce, které bychom měli dělat.
3. vrstva - Schopnosti, které k tomu potřebuji nebo spolupráce někoho, kdo to již umí.
4. vrstva - Výsledky a Benefity (porozumění, jak to změnit /nebo může změnit/ celý obraz, až cíle dosáhneme).

Vezměte něco, co byste rádi vytvořili ve svém životě, a nastavte to ve všech 4 rovinách.
Popište konkrétní kroky, které odpovídají 4 aspektům pro vytváření cíle.

DEN 2. - Vztahy

Dnes se podíváme na velmi důležitou oblast našeho života.

Vztahy jsou alfa a omega všeho. Pokud nám vztahy fungují jdou nám i další oblasti lépe.

Pokud nám vztahy nefungují, tak se to podepíše i jiných oblastech našeho života.

3 úrovně vztahu

1. úroveň: Sobecká láska - - moje potřeby jsou na prvním místě

2. úroveň: Podmíněná láska - vzájemná výměna

3. úroveň: Bezpodmínečná láska - potřeby těch druhých jsou na prvním místě

Napište, v jaké nebo jakých rovinách vztahu se právě nacházíte a popište, jak to konkrétně vypadá.

Mužské obranné mechanismy

Když muž nemůže učinit ženu šťastnou, zažívá frustraci a aby uvolnil toto napětí, přechází do obranných mechanismů.

Typické obranné mechanismy mužů jsou:

Polarita: Mužská a ženská energie

Popište, co je pro vás mužská a co ženská energie.

Společně si projdeme toto téma a co toto znamená pro vztahy.

6 základních lidských potřeb ve vztazích

Jak využívat 6 HN ve vztazích?

Na stupnici od 1 - 10 ohodnot'te, jak naplňuje váš vztah (pokud v současné době nemáte vztah, jak naplňoval váš vztah v minulosti) vaše jednotlivé potřeby.

Jak naplňujete nebo jste naplňovali podle vás potřeby vašeho partnera?

1. **Jistota**

2. **Nejistota / Variabilita**

3. **Láska a spojení**

4. **Významnost**

5. **Růst**

6. **Přispívání za své vlastní hranice**

7 mistrovských vztahových dovedností

- 1. úroveň je Srdečné porozumění pro vašeho partnera.**
- 2. úroveň je Dávat svému partnerovi to, co opravdu potřebuje.**
- 3. Vytvořit a vybudovat Důvěru a Respekt.**
- 4. Získejte zpět svou hravost a vášeň (Intimita).**
- 5. Odvaha a Uprímnost**
- 6. Odhalení a vytvoření sjednocení .**
- 7. Žít vědomě.**

Podívejte se na svůj vztah nebo na svůj předchozí vztah a identifikujte, v jaké rovině můžete nebo jste mohli mít potíže.

Co se potřebujete naučit nebo co potřebujete změnit, aby se váš vztah posunul dále?

Den 3 - Kvalita života

6 Základních lidských potřeb v životě

Co pro vás znamenají konkrétní potřeby

Napište ke každé následující lidské potřebě některá vlastní vyjádření. Co pro vás znamenají.

1. Jistota

2. Nejistota / Variabilita

3. Láska a spojení

4. Významnost

5. Růst

6. Přispívání za své vlastní hranice

2 nejvíce preferované potřeby ve vašem životě

Jaké 2 potřeby jsou pro vás v životě nejvíce důležité / preferované? A v jakém pořadí?

Jaké jsou důsledky pro váš život, když nejvíce oceňujete právě tyto potřeby a v tomto pořadí?

Jak naplňujete pro sebe 6HN

Ohodnot'te každou ze 6 základních potřeb na stupnici od 1 do 10.

Napište, jakým způsobem je ve svém životě naplňujete.

A nakonec napište, co můžete udělat pro to, abyste je naplňovali na 9 a 10.

1. Jistota

2. Nejistota / Variabilita

3. Láska a spojení

4. Významnost

5. Růst

6. Přispívání za své vlastní hranice

Limitující přesvědčení

Je to přesvědčení o omezení, které neumožňuje lidem žít úroveň po které touží a kterou si zaslouží.

Jaké limitující přesvědčení ve svém životě máte?

Jak se cítíte, když máte toto limitující přesvědčení? Co konkrétně cítíte a zažíváte?

**Je to 100% pravda? Prověřili jste to ze všech úhlů a míst?
Pokud to není 100% pravda, pak to není pravda.**

Jak by vypadal váš život, pokud nebude nikdy existovat myšlenka, kterou jste měli o omezení?

Co byste dělali z toho místa? Co byste dělali jinak ve vašem životě, kdyby nebyla tato myšlenka omezení?

Jaké byste se cítili, kdyby nebyla tato limitující myšlenka o omezení?

Jaké by mohlo být nové přesvědčení o té oblasti?

Napište 3 důvody, proč je to co jste uvedli pravda?

Jak se cítíte, s tímto novým přesvědčením?

6 základních lidských potřeb ve vaší práci nebo vašem podnikání

Tak jako se filozofie 6HN dá použít na rozklíčování ve vztazích, je to skvělý nástroj i pro identifikaci příležitostí ve vaší práci nebo podnikání.

Napište, jak naplňuje to, co děláte, vaše základní potřeby.

Označte nejprve na stupnici 1 - 10 a pak popište.

Kde je prostor pro zlepšení?

1. **Jistota**

2. **Nejistota / Variabilita**

3. **Láska a spojení**

4. **Významnost**

5. **Růst**

6. **Přispívání za své vlastní hranice**

Co bylo pro vás z celých 3 dní nejdůležitější?

Co bylo pro vás nejnáročnější?

Emoce a energie

Napište, jaké emoce vám mohou pomoci se k tomu, co jste zde objevili, vrátit.
Jaká klíčová slova vám pomohou tyto emoce znovu vytvořit?

Akce a jak to ukotvit ve vaší každodenní realitě

Nejdůležitější je umět to celé přenést do své každodenní reality.
Napište si alespoň 15 kroků - konkrétních akcí, které se zavázete udělat v následujících 3 - 4 týdnech a které vás posunou ve vašem životě dopředu.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.