

PRACOVNÍ MATERIÁL

Start up Mentoring

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

Kde jsem a kam chci jít

Úvodem:

Vítejte na společném programu online 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.

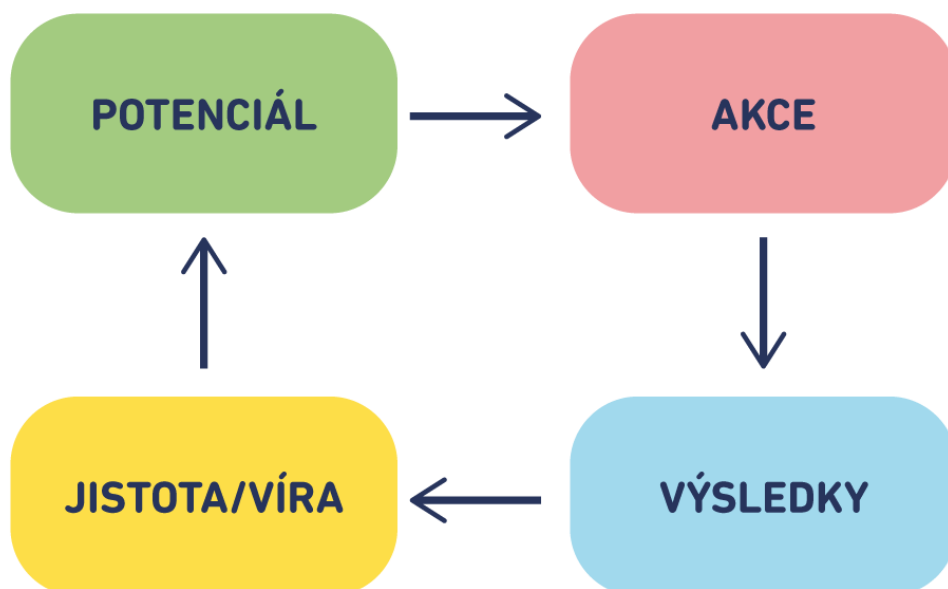
Proč jsem tady? Co je váš opravdový motiv?

Proč jste sem přišli?

Co bylo to rozhodnutí, které vás sem přivedlo?

Co je to, s čím chcete odejít?

Vytvoření hybné síly



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.

Význam - Emoce - Chování - Akce - Výsledky

Jak vzniká naše chování a co ho ovlivňuje.

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.

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?

Co bylo pro vás 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.