

# 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?

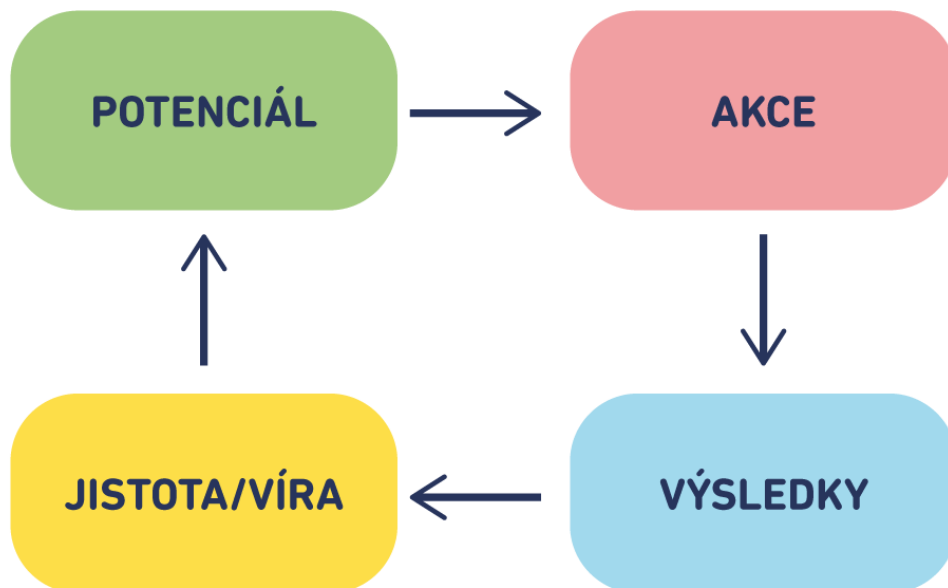
**Proč jste sem přišli?**

**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. - Mission Builder**

Otevřete si materiál s názvem Mission Builder a zpracujeme společně jednotlivé oblasti.

# Den 3 - 6 Základních lidských potřeb

## 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**

---

Ohodnoťte každou ze 6 základních potřeb na stupnici od 1 do 10.  
Napište, jakým způsobem je ve svém životě naplňujete.

### **1. Jistota**

### **2. Nejistota / Variabilita**

### **3. Láska a spojení**

### **4. Významnost**

### **5. Růst**

### **6. Přispívání za své vlastní hranice**

## **Jak je chcete naplňovat v budoucnu?**

---

Napište, jak je chcete naplňovat zdravým způsobem v budoucnu, aby byly všechny vyvážené.

### **1. Jistota**

### **2. Nejistota / Variabilita**

### **3. Láska a spojení**

### **4. Významnost**

### **5. Růst**

### **6. Přispívání za své vlastní hranice**

## 6 základních lidských potřeb ve vztazích

---

Jak využívat 6 HN ve vztazích?

Na stupnici od 1 - 10 ohodnoťte, 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

## 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.**