

LEKCIA 1: CHVÍĽA PRE SEBA

CIEĽ CVIČENIA: VYTVORIŤ PRIESTOR PRE VNÚTORNÝ HLAS, KTORÝ VÄČŠINOU PREHLUŠÍ KAŽDODENNÝ ZHON.

1. Nájdite si tiché miesto a 10-15 minút pre seba.
2. Ideálne bez hudby, bez telefónu, len v tichu.
3. Počas tohto času si položte tieto otázky a iba zapisujte prvé myšlienky, ktoré prídu:
 - *Čo sa v mojom živote v posledných mesiacoch zmenilo?*
 - *Čo ma vnútorne unavuje alebo dráždi, aj keď to navonok zvládam?*
 - *Kde cítim, že niečo vo mne volá po pozornosti?*
4. Na konci si všimnite, aký máte teraz pocit - pokoj, smútok, úľavu, zmätok. Nehodnoťte svoje pocity, len ich pomenujte.

VAŠE POZNÁMKY

LEKCIA 2: HODNOTY AKO KOMPAS

CIEĽ CVIČENIA: UVEDOMIŤ SI, AKO SA MENÍ VNÚTORNÝ KOMPAS, A KTORÉ HODNOTY SI ZASLÚŽIA VIAC PRIESTORU.

1. Zoberte si papier a rozdeľte ho na dve časti: „Pred 10-timi rokmi“ a „Dnes“.
2. Pod každú z týchto častí napíšte 3-5 hodnôt alebo priorít, ktoré boli/sú pre vás najdôležitejšie.
3. Porovnajte tieto dve kolónky:
 - *Čo sa zmenilo?*
 - *Ktoré priority/hodnoty zostali rovnaké?*
 - *Ktoré ste stratili a možno by ste ich chceli znovu získať?*
4. Na konci si vyberte tri priority/hodnoty, ktoré chcete, aby vás sprevádzali v tejto etape života.

VAŠE POZNÁMKY

LEKCIA 3: ZMENA V ŽIVOTE

CIEĽ CVIČENIA: POCHOPIŤ, ŽE ZMENA NIE JE JEDNORAZOVÁ UDALOSŤ, ALE CYKLUS, KTORÝ SA OPAKUJE A KTORÝ VIEME ZVLÁDAŤ VEKOM LEPŠIE.

1. Spomeňte si na jednu zmenu (pracovnú, osobnú, životnú), ktorou ste si už prešli.
2. Skúste si ju rozdeliť na tri fázy:
 - **Koniec** - čo ste museli opustiť?
 - **Prechod** - čo bolo pre vás najťažšie v období neistoty?
 - **Začiatok** – v akom momente ste pocítili, že sa už niečo stabilizovalo?
3. Zamyslite sa, čo vám táto skúsenosť dala - čo ste sa o sebe naučili a ako vám táto skúsenosť môže pomôcť teraz.

VAŠE POZNÁMKY

LEKCIA 4: SEBAVEDOMIE A ODVAHA

CIEĽ CVIČENIA: POSILNIŤ VNÚTORNÚ DÔVERU, KTORÁ NEVYCHÁDZA Z VONKAJŠIE VALIDÁCIE, ALE Z POZNANIA SVOJICH SILNÝCH STRÁNOK.

1. Spomeňte si na dve situácie v živote, ktoré boli pre vás náročné, no zvládli ste ich.
2. Pri každej si odpovedzte:
 - *Čo mi pomohlo túto situáciu ustáť?*
 - *Aké vlastnosti som vtedy prejavil-a (napr. odvaha, trpezlivosť, humor, zodpovednosť...)?*
3. Na základe týchto odpovedí si napíšte zoznam svojich 3-5 silných stránok.
4. Pod svoje silné stránky pridajte krátku afirmáciu: „Na tieto schopnosti sa môžem spoľahnúť v tejto etape svojho života.“

VAŠE POZNÁMKY

LEKCIA 5: NOVÝ SMER

CIEĽ CVIČENIA: PREMENIŤ MYŠLIENKY NA KONKRÉTNE KROKY A UZAVRIEŤ KRUH S JASNÝM, REÁLNYM PLÁNOM.

1. Na základe všetkého, čo ste si doteraz v predchádzajúcich lekciách uvedomili, odpovedzte:
 - *Čo chcem, aby sa v mojom živote zmenilo ako prvé?*
 - *Čo môžem urobiť už tento týždeň, aby som sa k tomu priblížil/-a?*
 - *Čo môžem urobiť počas nasledovných 30-tich dní, aby som sa k tomu priblížil/-a?*
2. Zapište si tri malé kroky, ktoré sú reálne uskutočniteľné v najbližších 30-tich dňoch.
3. Ku každému kroku si pridajte dátum, dokiaľ to urobíte.
4. Nakoniec si prečítajte celý zoznam a pri každom kroku sa na chvíľu zastavte. Ak cítite pokoj a aspoň mierne nadšenie, ste na správnej ceste.

VAŠE POZNÁMKY