

LEKCE 1: CHVÍLE PRO SEBE

CÍL CVIČENÍ: VYTVOŘIT PROSTOR PRO VNITŘNÍ HLAS, KTERÝ VĚTŠINOU PŘEHLUŠÍ KAŽDODENNÍ SHON.

1. Najděte si klidné místo a 10–15 minut jen pro sebe.
2. Ideálně bez hudby, bez telefonu, pouze v tichu.
3. Během tohoto času si položte tyto otázky a pouze zapisujte první myšlenky, které vás napadnou:
 - *Co se v mém životě v posledních měsících změnilo?*
 - *Co mě vnitřně unavuje nebo dráždí, i když to navenek zvládám?*
 - *Kde cítím, že něco ve mně volá po pozornosti?*
4. Na závěr si všimněte, jaký máte právě teď pocit - klid, smutek, úlevu, zmatek. Nehodnoťte své pocity, pouze je pojmenujte.

VAŠE POZNÁMKY

LEKCE 2: HODNOTY JAKO KOMPAS

CÍL CVIČENÍ: UVĚDOMIT SI, JAK SE MĚNÍ VNITŘNÍ KOMPAS, A KTERÉ HODNOTY SI ZASLOUŽÍ VÍCE PROSTORU.

1. Vezměte si papír a rozdělte ho na dvě části: „Před 10 lety“ a „Dnes“.
2. Pod každou z těchto částí napište 3–5 hodnot nebo priorit, které pro vás tehdy/nyní byly či jsou nejdůležitější.
3. Porovnejte tyto dvě kolonky:
 - *Co se změnilo?*
 - *Které priority / hodnoty zůstaly stejné?*
 - *Které jste ztratili a možná byste je chtěli znovu získat?*
4. Na závěr si vyberte tři priority/hodnoty, které chcete, aby vás provázely v této etapě života.

VAŠE POZNÁMKY

LEKCE 3: ZMĚNA V ŽIVOTĚ

CÍL CVIČENÍ: POCHOPIT, ŽE ZMĚNA NENÍ JEDNORÁZOVÁ UDÁLOST, ALE CYKLUS, KTERÝ SE OPAKUJE – A KTERÝ DOKÁŽEME S VĚKEM ZVLÁDAT LÉPE.

1. Vzpomeňte si na jednu změnu (pracovní, osobní, životní), kterou jste si již prošli.
2. Zkuste si ji rozdělit do tří fází:
 - **Konec** – co jste museli opustit?
 - **Přechod** – co pro vás bylo nejtěžší v období nejistoty?
 - **Začátek** – v jakém okamžiku jste cítili, že se něco stabilizovalo?
3. Zamyslete se, co vám tato zkušenost dala - co jste se o sobě naučili a jak vám tato zkušenost může pomoci nyní.

VAŠE POZNÁMKY

LEKCE 4: SEBEVĚDOMÍ A ODVAHA

CÍL CVIČENÍ: POSÍLIT VNITŘNÍ DŮVĚRU, KTERÁ NEVYCHÁZÍ Z VNĚJŠÍHO UZNÁNÍ, ALE Z POZNÁNÍ VLASTNÍCH SILNÝCH STRÁNEK.

1. Vzpomeňte si na dvě situace ve svém životě, které pro vás byly náročné, ale zvládli jste je.
2. U každé z nich si odpovězte:
 - *Co mi pomohlo tuto situaci ustát?*
 - *Jaké vlastnosti jsem tehdy projevila (např. odvaha, trpělivost, humor, zodpovědnost...)?*
3. Na základě těchto odpovědí si napište seznam svých 3 - 5 silných stránek.
4. Pod své silné stránky přidejte krátkou afirmaci: „*Na tyto schopnosti se mohu spolehnout v této etapě svého života.*“

VAŠE POZNÁMKY

LEKCIA 5: NOVÝ SMĚR

CÍL CVIČENÍ: PROMĚNIT MYŠLENKY V KONKRÉTNÍ KROKY A UZAVŘÍT KRUH S JASNÝM, REALISTICKÝM PLÁNEM.

1. Na základě všeho, co jste si v předchozích lekcích uvědomili, odpovězte:
 - *Co chci, aby se v mém životě změnilo jako první?*
 - *Co mohu udělat už tento týden, abych se tomu přiblížil/-a?*
 - *Co mohu udělat během následujících 30 dnů, abych se tomu přiblížil/-a?*
2. Zapište si tři malé kroky, které jsou reálně uskutečnitelné v nejbližších 30 dnech.
3. Ke každému kroku si přidejte datum, do kdy ho chcete udělat.
4. Nakonec si přečtete celý seznam a u každého kroku se na chvíli zastavte. Pokud cítíte klid a alespoň mírné nadšení, jste na správné cestě.

VAŠE POZNÁMKY