

SAMA SEBOU NAPLNO

PRACOVNÍ SEŠIT

CITIMSESKVELE.CZ

ROZVRH

1. TÝDEN - NASTAVENÍ MYSLI

Nastavení mysli

Práce s myšlenkami

Ozdravení minulosti

Psaní

2. TÝDEN - EMOCE

Práce s emocemi

Primární a sekundární emoce

Emoční spouštěče

3. TÝDEN - TOUHY A HODNOTY

Touhy

Hodnoty

Flow

4. TÝDEN - PLÁN A ZMĚNA

Plán a akce

1. TÝDEN - NASTAVENÍ MYSLI

OTÁZKY

Které mé aktivity vychází z pocitu radosti, hravosti, lásky, kreativity, naplnění nebo nadšení?

Kolik procent (zhruba) z mých aktivit tvoří ty, které mě skutečně baví a cítím se při nich skvěle?

U kterých činností, které běžně dělám, se necítím nejlépe? Proč tyto činnosti dělám?

Které činnosti mi berou energii? Jak často je dělám?

Které aktivity vychází z pocitu MĚLA BYCH?

Které aktivity dělám přirozeně a lehce?

Sepište seznam veškerých Vašich aktivit. Proč je děláte? Jaký pro Vás mají smysl?

1. TÝDEN - NASTAVENÍ MYSLI

PRÁCE S MYŠLENKAMI

Jaká negativní myšlenka mi omezuje život? Jaké myšlenky bych se chtěla zbavit?

Kdy jsem tuto myšlenku slyšela zřejmě poprvé?

Od koho jsem tuto myšlenku poprvé slyšela? Od koho jsem ji pak často slýchávala?

V jakém kontextu / situaci jsem tuto myšlenku často slýchávala?

Získám něco cenného, když budu tuto myšlenku poslouchat?

Vede mě tato myšlenka k chování, které zlepší můj život? K jakému chování mě vede?

Pomáhá mi tato myšlenka stát se člověkem, kterým se chci stát?

Je tato myšlenka pravdivá? Je to fakt? Proč?

Jak bych se zachovala, kdyby tato myšlenka neexistovala? Jaké kroky bych podnikla?

1. TÝDEN - NASTAVENÍ MYSLI

PRÁCE S MYŠLENKAMI

Jaká negativní myšlenka mi omezuje život? Jaké myšlenky bych se chtěla zbavit?

Kdy jsem tuto myšlenku slyšela zřejmě poprvé?

Od koho jsem tuto myšlenku poprvé slyšela? Od koho jsem ji pak často slýchávala?

V jakém kontextu / situaci jsem tuto myšlenku často slýchávala?

Získám něco cenného, když budu tuto myšlenku poslouchat?

Vede mě tato myšlenka k chování, které zlepší můj život? K jakému chování mě vede?

Pomáhá mi tato myšlenka stát se člověkem, kterým se chci stát?

Je tato myšlenka pravdivá? Je to fakt? Proč?

Jak bych se zachovala, kdyby tato myšlenka neexistovala? Jaké kroky bych podnikla?

1. TÝDEN - NASTAVENÍ MYSLI

PRÁCE S MYŠLENKAMI

Jaká negativní myšlenka mi omezuje život? Jaké myšlenky bych se chtěla zbavit?

Kdy jsem tuto myšlenku slyšela zřejmě poprvé?

Od koho jsem tuto myšlenku poprvé slyšela? Od koho jsem ji pak často slýchávala?

V jakém kontextu / situaci jsem tuto myšlenku často slýchávala?

Získám něco cenného, když budu tuto myšlenku poslouchat?

Vede mě tato myšlenka k chování, které zlepší můj život? K jakému chování mě vede?

Pomáhá mi tato myšlenka stát se člověkem, kterým se chci stát?

Je tato myšlenka pravdivá? Je to fakt? Proč?

Jak bych se zachovala, kdyby tato myšlenka neexistovala? Jaké kroky bych podnikla?

1. TÝDEN - NASTAVENÍ MYSLI

PRÁCE S MYŠLENKAMI

Jaká negativní myšlenka mi omezuje život? Jaké myšlenky bych se chtěla zbavit?

Kdy jsem tuto myšlenku slyšela zřejmě poprvé?

Od koho jsem tuto myšlenku poprvé slyšela? Od koho jsem ji pak často slýchávala?

V jakém kontextu / situaci jsem tuto myšlenku často slýchávala?

Získám něco cenného, když budu tuto myšlenku poslouchat?

Vede mě tato myšlenka k chování, které zlepší můj život? K jakému chování mě vede?

Pomáhá mi tato myšlenka stát se člověkem, kterým se chci stát?

Je tato myšlenka pravdivá? Je to fakt? Proč?

Jak bych se zachovala, kdyby tato myšlenka neexistovala? Jaké kroky bych podnikla?

1. TÝDEN - NASTAVENÍ MYSLI

PRÁCE S MYŠLENKAMI

Jaká negativní myšlenka mi omezuje život? Jaké myšlenky bych se chtěla zbavit?

Kdy jsem tuto myšlenku slyšela zřejmě poprvé?

Od koho jsem tuto myšlenku poprvé slyšela? Od koho jsem ji pak často slýchávala?

V jakém kontextu / situaci jsem tuto myšlenku často slýchávala?

Získám něco cenného, když budu tuto myšlenku poslouchat?

Vede mě tato myšlenka k chování, které zlepší můj život? K jakému chování mě vede?

Pomáhá mi tato myšlenka stát se člověkem, kterým se chci stát?

Je tato myšlenka pravdivá? Je to fakt? Proč?

Jak bych se zachovala, kdyby tato myšlenka neexistovala? Jaké kroky bych podnikla?

1. TÝDEN - NASTAVENÍ MYSLI

15 - 20 MINUT PSANÍ

Dejte stranou jakékoliv hodnocení, nehleďte na gramatiku ani na nějaký smysl a začněte psát. Můžete psát o tom, co Vás trápí, o Vašem vzteku, zklamání, můžete se vypsát z těch nehlubších pocitů a negativních myšlenek. Buďte hlavně upřímní. Můžete také zkusit sepsat to, co jste právě napsali z úplně jiného úhlu pohledu. Pokud Vás nenapadá žádné téma, začněte psát cokoliv, co Vás napadne. Provádějte toto cvičení ideálně každý den. Můžete použít papír, který pak vyhodíte nebo můžete pořídit sešit jen na toto cvičení.

1. TÝDEN - NASTAVENÍ MYSLI

OZDRAVTE SVOU MINULOST

Mám nějaký cíl, který se mi nedaří splnit?

Jaké přesvědčení mi brání v realizaci a plnění tohoto cíle?

Projevovalo se toto negativní přesvědčení i v minulosti? Jak bych mohla vidět tento příběh jinak? Popiš jiný úhel pohledu na sebe v minulosti, než jaký jsi vnímala doposud. Popiš úhel pohledu, který tě posílí.

Je tedy tvé původní přesvědčení pravdivé? Je ještě relevantní? Sepiš všechny myšlenky, které toto přesvědčení vylučují.

Co cenného vzniklo díky této zkušenosti? Co jsem díky tomu zlepšila? Co jsem se naučila? Jak jsem díky tomu vyrostla?

1. TÝDEN - NASTAVENÍ MYSLI

OZDRAVTE SVOU MINULOST

Mám nějaký cíl, který se mi nedaří splnit?

Jaké přesvědčení mi brání v realizaci a plnění tohoto cíle?

Projevovalo se toto negativní přesvědčení i v minulosti? Jak bych mohla vidět tento příběh jinak? Popiš jiný úhel pohledu na sebe v minulosti, než jaký jsi vnímala doposud. Popiš úhel pohledu, který tě posílí.

Je tedy tvé původní přesvědčení pravdivé? Je ještě relevantní? Sepiš všechny myšlenky, které toto přesvědčení vylučují.

Co cenného vzniklo díky této zkušenosti? Co jsem díky tomu zlepšila? Co jsem se naučila? Jak jsem díky tomu vyrostla?

1. TÝDEN - NASTAVENÍ MYSLI

OZDRAVTE SVOU MINULOST

Mám nějaký cíl, který se mi nedaří splnit?

Jaké přesvědčení mi brání v realizaci a plnění tohoto cíle?

Projevovalo se toto negativní přesvědčení i v minulosti? Jak bych mohla vidět tento příběh jinak? Popiš jiný úhel pohledu na sebe v minulosti, než jaký jsi vnímala doposud. Popiš úhel pohledu, který tě posílí.

Je tedy tvé původní přesvědčení pravdivé? Je ještě relevantní? Sepiš všechny myšlenky, které toto přesvědčení vylučují.

Co cenného vzniklo díky této zkušenosti? Co jsem díky tomu zlepšila? Co jsem se naučila? Jak jsem díky tomu vyrostla?

1. TÝDEN - NASTAVENÍ MYSLI

OZDRAVTE SVOU MINULOST

Mám nějaký cíl, který se mi nedaří splnit?

Jaké přesvědčení mi brání v realizaci a plnění tohoto cíle?

Projevovalo se toto negativní přesvědčení i v minulosti? Jak bych mohla vidět tento příběh jinak? Popiš jiný úhel pohledu na sebe v minulosti, než jaký jsi vnímala doposud. Popiš úhel pohledu, který tě posílí.

Je tedy tvé původní přesvědčení pravdivé? Je ještě relevantní? Sepiš všechny myšlenky, které toto přesvědčení vylučují.

Co cenného vzniklo díky této zkušenosti? Co jsem díky tomu zlepšila? Co jsem se naučila? Jak jsem díky tomu vyrostla?

1. TÝDEN - NASTAVENÍ MYSLI

OZDRAVTE SVOU MINULOST

Mám nějaký cíl, který se mi nedaří splnit?

Jaké přesvědčení mi brání v realizaci a plnění tohoto cíle?

Projevovalo se toto negativní přesvědčení i v minulosti? Jak bych mohla vidět tento příběh jinak? Popiš jiný úhel pohledu na sebe v minulosti, než jaký jsi vnímala doposud. Popiš úhel pohledu, který tě posílí.

Je tedy tvé původní přesvědčení pravdivé? Je ještě relevantní? Sepiš všechny myšlenky, které toto přesvědčení vylučují.

Co cenného vzniklo díky této zkušenosti? Co jsem díky tomu zlepšila? Co jsem se naučila? Jak jsem díky tomu vyrostla?

2. TÝDEN - EMOCE

PRÁCE S EMOCEMI

Jak bych pojmenovala emoci, kterou právě teď cítím? (Nahlédněte do tabulky emocí.)

Kde se tato emoce nachází v mém těle? Nachází se jen na jednom místě nebo plyne?

Jakou má tato emoce asi barvu, teplotu, strukturu, tvar, velikost, je těžká, lehká, je s ní spojený nějaký zvuk, vibrace nebo pohyb ...?

Odkud tato emoce přišla? Co byl její spouštěč? Co se stalo před tím, než jsem se začala takto cítit? Jaké jsem měla myšlenky nebo emoce před tím, než jsem se začala takto cítit?

Jak se běžně zachovám, když cítím tuto emoci?

Jak bych se chtěla zachovat? Co mi říkají mé hodnoty?

2. TÝDEN - EMOCE

PRÁCE S EMOCEMI

Jak bych pojmenovala emoci, kterou právě teď cítím? (Nahlédněte do tabulky emocí.)

Kde se tato emoce nachází v mém těle? Nachází se jen na jednom místě nebo plyne?

Jakou má tato emoce asi barvu, teplotu, strukturu, tvar, velikost, je těžká, lehká, je s ní spojený nějaký zvuk, vibrace nebo pohyb ...?

Odkud tato emoce přišla? Co byl její spouštěč? Co se stalo před tím, než jsem se začala takto cítit? Jaké jsem měla myšlenky nebo emoce před tím, než jsem se začala takto cítit?

Jak se běžně zachovám, když cítím tuto emoci?

Jak bych se chtěla zachovat? Co mi říkají mé hodnoty?

2. TÝDEN - EMOCE

PRÁCE S EMOCEMI

Jak bych pojmenovala emoci, kterou právě teď cítím? (Nahlédněte do tabulky emocí.)

Kde se tato emoce nachází v mém těle? Nachází se jen na jednom místě nebo plyne?

Jakou má tato emoce asi barvu, teplotu, strukturu, tvar, velikost, je těžká, lehká, je s ní spojený nějaký zvuk, vibrace nebo pohyb ...?

Odkud tato emoce přišla? Co byl její spouštěč? Co se stalo před tím, než jsem se začala takto cítit? Jaké jsem měla myšlenky nebo emoce před tím, než jsem se začala takto cítit?

Jak se běžně zachovám, když cítím tuto emoci?

Jak bych se chtěla zachovat? Co mi říkají mé hodnoty?

2. TÝDEN - EMOCE

PRÁCE S EMOCEMI

Jak bych pojmenovala emoci, kterou právě teď cítím? (Nahlédněte do tabulky emocí.)

Kde se tato emoce nachází v mém těle? Nachází se jen na jednom místě nebo plyne?

Jakou má tato emoce asi barvu, teplotu, strukturu, tvar, velikost, je těžká, lehká, je s ní spojený nějaký zvuk, vibrace nebo pohyb ...?

Odkud tato emoce přišla? Co byl její spouštěč? Co se stalo před tím, než jsem se začala takto cítit? Jaké jsem měla myšlenky nebo emoce před tím, než jsem se začala takto cítit?

Jak se běžně zachovám, když cítím tuto emoci?

Jak bych se chtěla zachovat? Co mi říkají mé hodnoty?

2. TÝDEN - EMOCE

PRÁCE S EMOCEMI

Jak bych pojmenovala emoci, kterou právě teď cítím? (Nahlédněte do tabulky emocí.)

Kde se tato emoce nachází v mém těle? Nachází se jen na jednom místě nebo plyne?

Jakou má tato emoce asi barvu, teplotu, strukturu, tvar, velikost, je těžká, lehká, je s ní spojený nějaký zvuk, vibrace nebo pohyb ...?

Odkud tato emoce přišla? Co byl její spouštěč? Co se stalo před tím, než jsem se začala takto cítit? Jaké jsem měla myšlenky nebo emoce před tím, než jsem se začala takto cítit?

Jak se běžně zachovám, když cítím tuto emoci?

Jak bych se chtěla zachovat? Co mi říkají mé hodnoty?

2. TÝDEN - EMOCE

PRIMÁRNÍ A SEKUNDÁRNÍ EMOCE

Jak prožívali emoce moji rodiče? (Vztek, smutek, radost, ...)

Jak se chovali rodiče ke mně, když jsem prožívala emoce? Popište jejich reakci u jednotlivých emocí, které si zvolíte. (Vztek, smutek, radost, ...)

Jak nejčastěji vnímám své emoce nyní? Jaké jsou mé primární a sekundární reakce? Jak se nejčastěji u různých emocí cítím a následně zachovám.

Když přijmu fakt, že mám momentálně výše zmíněné reakce na emoce zautomatizované a mohu je tedy zatím nadále očekávat, co pro sebe mohu u těchto jednotlivých reakcí na emoce udělat? Jak bych se chtěla začít učit reagovat na tyto emoce jinak?

2. TÝDEN - EMOCE

PRIMÁRNÍ A SEKUNDÁRNÍ EMOCE

Jak prožívali emoce moji rodiče? (Vztek, smutek, radost, ...)

Jak se chovali rodiče ke mně, když jsem prožívala emoce? Popište jejich reakci u jednotlivých emocí, které si zvolíte. (Vztek, smutek, radost, ...)

Jak nejčastěji vnímám své emoce nyní? Jaké jsou mé primární a sekundární reakce? Jak se nejčastěji u různých emocí cítím a následně zachovám.

Když přijmu fakt, že mám momentálně výše zmíněné reakce na emoce zautomatizované a mohu je tedy zatím nadále očekávat, co pro sebe mohu u těchto jednotlivých reakcí na emoce udělat? Jak bych se chtěla začít učit reagovat na tyto emoce jinak?

2. TÝDEN - EMOCE

PRIMÁRNÍ A SEKUNDÁRNÍ EMOCE

Jak prožívali emoce moji rodiče? (Vzteky, smutek, radost, ...)

Jak se chovali rodiče ke mně, když jsem prožívala emoce? Popište jejich reakci u jednotlivých emocí, které si zvolíte. (Vzteky, smutek, radost, ...)

Jak nejčastěji vnímám své emoce nyní? Jaké jsou mé primární a sekundární reakce? Jak se nejčastěji u různých emocí cítím a následně zachovám.

Když přijmu fakt, že mám momentálně výše zmíněné reakce na emoce zautomatizované a mohu je tedy zatím nadále očekávat, co pro sebe mohu u těchto jednotlivých reakcí na emoce udělat? Jak bych se chtěla začít učit reagovat na tyto emoce jinak?

2. TÝDEN - EMOCE

EMOČNÍ SPOUŠTĚČE

Jak se většinou cítím u sebe doma? Proč? Jak to mohu zlepšit, pokud je to třeba?
(Použijte tabulku emocí.)

Jak se většinou cítím v práci / ve škole? Proč? Co potřebuji k tomu, abych se cítila lépe, pokud je to třeba?

Jak se většinou cítím při své práci / studiu? Proč? Co potřebuji k tomu, abych se cítila lépe, pokud je to třeba?

Jak se většinou cítím mezi rodinnými příslušníky? Vyjmenujte každého rodinného příslušníka zvlášť. Proč? Co mohu udělat pro to, abych se cítila lépe?

Jak se většinou cítím mezi svými přáteli? Proč? Co mohu udělat pro to, abych se cítila lépe?

2. TÝDEN - EMOCE

EMOČNÍ SPOUŠTĚČE

Jak se většinou cítím u sebe doma? Proč? Jak to mohu zlepšit, pokud je to třeba?
(Použijte tabulku emocí.)

Jak se většinou cítím v práci / ve škole? Proč? Co potřebuji k tomu, abych se cítila lépe, pokud je to třeba?

Jak se většinou cítím při své práci / studiu? Proč? Co potřebuji k tomu, abych se cítila lépe, pokud je to třeba?

Jak se většinou cítím mezi rodinnými příslušníky? Vyjmenujte každého rodinného příslušníka zvlášť. Proč? Co mohu udělat pro to, abych se cítila lépe?

Jak se většinou cítím mezi svými přáteli? Proč? Co mohu udělat pro to, abych se cítila lépe?

3. TÝDEN — TOUHY

OTÁZKY

Jaký ambiciózní nápad se mi v poslední době honí hlavou? O čem často sním?

Kam mě to v mém životě opravdu táhne? Kam mě táhne mé srdce?

Kdyby neexistovaly žádné limity a omezení, co bych dělala?

Jak bych žila, kdybych následovala své touhy?

Když budu dělat to, co skutečně chci, čeho tím dosáhnu? Existuje ještě něco důležitějšího, čeho chci skrze tuto věc dosáhnout?

Kdybych věděla, že se moje touha určitě naplní, po čem bych si dovolila toužit?

Na základě jakých emocí se rozhoduji, zda půjdu za svými touhami a sny?

Rozhodla jsem se někdy z pocitu důvěry, odvahy, lásky, nadšení apod.? Jaký byl výsledek tohoto rozhodnutí?

3. TÝDEN — TOUHY

OTÁZKY

Pokud si vzpomenu na některá svá úspěšná rozhodnutí, co bylo jinak? Jak jsem se při nich cítila? Jak to probíhalo? Co tomu předcházelo?

Když si představím, že dělám to, po čem toužím, jak se u toho cítím?

Kdybych věděla, že jsem naprosto hodnotná, celistvá a úplná bytost, které nic nechybí, co bych dělala?

Kdyby se stal zázrak a já měla všechna svolení k tomu, abych dělala to, po čem toužím, co by to bylo?

Jaká místa mě přitahují? Co mě na nich nejvíc přitahuje?

Jací lidé mě přitahují? Co mě na nich nejvíc přitahuje?

Jaké aktivity mě přitahují? Co mě na nich nejvíc přitahuje?

3. TÝDEN — HODNOTY

OTÁZKY

Kde a s kým jsem se naposledy usmívala?

Jaké jsou mé hodnoty? Vyjmenujte pět nejdůležitějších hodnot. (Můžete nakouknout do seznamu hodnot a seznamu emocí.)

Jsou mé hodnoty opravdu aktuální? Chci se podle těchto hodnot každý den řídit?

Kdyby neexistovalo žádné omezení, podle jakých hodnot bych se chtěla každý den řídit?

Čím je to, co dělám / nedělám teď, hodnotnější než to, co chci dělat?

Reflektuji činnosti, které denně dělám, mé hodnoty?

Jaké hodnoty vyjadřuje to, co vlastním a jak se oblékám?

Za jakých podmínek se cítím opravdu spokojená? Jaké mé hodnoty jsou tím ctěny?

3. TÝDEN — HODNOTY

OTÁZKY

Jaké hodnoty chci ctít a kultivovat v rámci mé rodiny?

Jaké hodnoty chci ctít a kultivovat v rámci mého intimního vztahu / partnerství?

Jaké hodnoty chci ctít a kultivovat ve své práci / při studiu?

Jaké hodnoty chci ctít a kultivovat v rámci mého dalšího vzdělávání a osobního růstu?

Jaké hodnoty chci ctít a kultivovat u svých koníčků?

Jaké hodnoty chci ctít a kultivovat v rámci svých přátelství?

Jaké hodnoty chci ctít a kultivovat v rámci svého odpočinku?

Jaké hodnoty chci ctít a kultivovat v rámci svého vztahu k sobě?

3. TÝDEN — MÉ FLOW

OTÁZKY

Při jaké činnosti jsem nevnímala čas a cítila, že plynou?

Jaká aktivita mě nabíjí energií?

V jakém prostředí funguji s lehkostí / cítím se svobodně a uvolněně?

S jakými lidmi se cítím plná energie a inspirace?

S jakými lidmi se cítím velmi uvolněně a mohu si dovolit být sama sebou?

Při jaké aktivitě cítím, že jsem sama sebou?

Co pro sebe mohu udělat každý den pro to, abych byla víc sama sebou?

Jak mohu jít plynutí / flow více naproti?

4. TÝDEN — PLÁN A AKCE

OTÁZKY

Jakou touhu bych si chtěla začít naplňovat? (Buďte konkrétní a jděte do detailu.)

V jakém časové horizontu chci tuto touhu naplnit?

Co bude třeba začít kultivovat na této cestě? Jaké znalosti, dovednosti, ... ?

Jaké emoce mi budou pravděpodobně bránit v naplnění této touhy?

Co budu dělat v případě, že se tyto emoce objeví? Jak se dostanu skrz tyto emoce?

Jaké mé hodnoty jsou propojené s touto touhou?

Jaké konkrétní kroky budu podnikat na cestě k této touze?

Jaký malý krok podniknu každý den na cestě k této touze?

Jaký, naprosto šílený skok by mě mohl dostat k cíli, pokud je zde taková možnost?
