

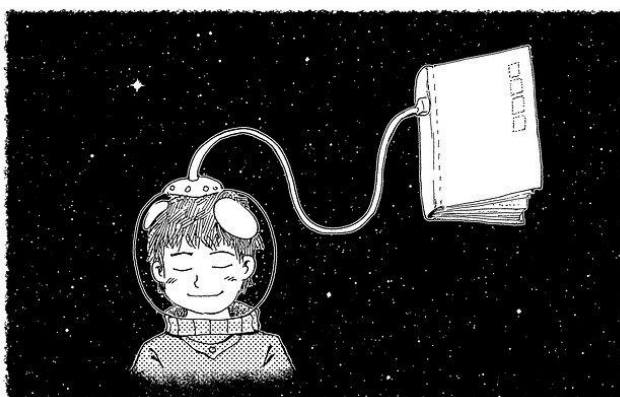
O krok dál, aneb hni se z místa, tady a teď

Mávám a moc ti díky za důvěru k akci Hni se z místa 😊.

Určitě mě dobře znáš a proto jsi tady, čekej nečekané.

Podporu, energii, nápady, nadhled, ale klidně i nápady dalších!

Všechno je možné, když si to dovolíme! A ti věřím 😊.



Každý chce žít svou pohádku, my se dnes posuneme alespoň o jeden krok dál, vpřed.

Totíž 365 pidikroků je ve výsledku obrovský kus cesty za rok 😊.

A to, že se posuneš v jedné oblasti života, tě posune i v ostatních oblastech.

Všechno totiž spolu souvisí a vzájemně se prolíná!



Půjdeme krok za krokem, prosím odpověz si na tyto otázky. Poté je společně projdeme, ať jsi o krok dál a hneš se z místa tady a teď!

Otázky k zodpovězení:

1) Co tě teď nejvíc trápí, tíží, brzdí?

Vyber si jednu oblast tvého života, podnikání, peníze, vztahy, práce, nesvoboda s čím.....

2) Vypiš si vše, co k tomu cítíš, své pocity.

Nápomocné otázky jsou:

Jak ti je?

Co, s tebou tato situace dělá?

Jak se cítíš?

Co ti teď v této oblasti chybí?

Čím, tě tato situace omezuje?

V čem ti tato situace brání?

3) Vypiš si všechny pocity:

Jak se budeš cítit, až to vyřešíš, posuneš se?

V čem ti to pomůže?

Co tím získáš?

Jaká omezení, starosti ti odpadnou?

Až to vyřešíš a posuneš se, budeš se cítit o kousek lépe?

Na koho ještě bude mít vliv, když se posuneš z místa?

4) Jdeme dál:

Jaký je následující krok směrem dopředu, abych se cítila lépe?

Zvládnou ten krok udělat sama?

Mám ty správné informace, postupy, jak to udělat?

Co potřebuju do zjistiť, najít, zařídit?

Pokud to nezvládnou udělat sama, kdo mi může pomoci?

Jsem ochotná to udělat vážně hned a neodkládat to?

Věřím tomu, že když se hnu i o malinký kousek vpřed bude to super?

5) **Nápomocná technika:**

Představ si, že už jsi v bodě B a posunula jsi se v před.

Ted' se ohlédni zpět a zkus analyzovat, jaké kroky, úkoly jsi udělala.

Hezky krok po kroku, jako kdyby jsi couvala v čase.

Co následovala než...?

Co jsem mohla udělat ještě předtím...?

6) **Rychlý posun znamená ZJEDNODUŠOVAT 😊**

Vždy, když si stanovíš kroky, kterými se budeš posouvat z bodu A do bodu B, polož si 3 otázky a odpověz si na ně.

Vede tento krok k mému posunu, k mému cíli?

Mohu tento krok zjednodušit?

Jak ho mohu zjednodušit?

Touto metodou se můžeš posouvat opravdu velice rychle a efektivně, protože máš neustále kontrolu nad svou cestou.

Ou, to je jízda, cítíš tu energii, ten posun, když se do toho ponoříš a krásně to plyne a zapadá do sebe?

Držím ti palce, ať ti všechno běží jak po másle. Tvé možnosti jsou neomezené, jen my sami se držíme za mřížemi.

S úctou a láskou k tvé jedinečnosti mává Dáda Svobodomilka

