



OTÁZKY NA MOCNÝ ZÁMĚR

SELFKOUČINK

„Člověk bez cíle protrpí svůj osud - ten cílevědomý ho vytváří.“

Immanuel Kant - německý filozof (1724 - 1804)

Otázky pro tvorbu silného záměru dle Roberta Diltsa:

1. **JELIKOŽ** týká se důvodu, proč je pro tebe ono téma/věc důležité
2. **A PROTO** popisuje jaké výhody z ní pro tebe plynou
3. **KDYŽ** udává rozšířené vnímání toho, kde všude dosažených výhod využiješ
4. **ABY** ukazuje důvod, proč jsou v tomto kontextu výhody důležité
5. **POKUD** umožňuje ti prozkoumat, co je ještě pro záměr důležité
6. **I KDYŽ** popisuje kontrolu skutečnosti, když nebudeš jednat v souladu se záměrem
7. **A KROMĚ TOHO** je uznání, že je v pořádku občas se ztratit a potřebovat potvrzení, že motivace stále platí



PŘÍKLAD

Klientka se v kole 7 sil zaměřila (vybrala) na výseč č. 3 s tématem BÝT AKTIVNÍ A ODVÁŽNÁ.



I. Vytvořila k němu toto prohlášení: **CHCI BÝT AKTIVNÍ A ODVÁŽNÁ ...**

II. **Doplnila své prohlášení o výroky:**

1. **CHCI BÝT AKTIVNÍ A ODVÁŽNÁ ... JELIKOŽ** chci končit svůj život s dobrým pocitem, že jsem udělala vše, co jsem cítila a chtěla
2. **CHCI BÝT AKTIVNÍ A ODVÁŽNÁ ... A PROTO** budu brát více ohledy na sebe a své potřeby
3. **CHCI BÝT AKTIVNÍ A ODVÁŽNÁ ... KDYŽ** s někým diskutuji o svém projektu nebo ho představuji
4. **CHCI BÝT AKTIVNÍ A ODVÁŽNÁ ... ABY** jsem svou aktivitou a odvahou mohla inspirovat i druhé lidi
5. **CHCI BÝT AKTIVNÍ A ODVÁŽNÁ ... POKUD** jsem v plném spojení se svým posláním, odpočatá a v pohodě
6. **CHCI BÝT AKTIVNÍ A ODVÁŽNÁ ... I KDYŽ** někdy si budu potřebovat dobít baterky
7. **CHCI BÝT AKTIVNÍ A ODVÁŽNÁ ... A KROMĚ TOHO** jsem si jistá, že má aktivita a odvaha je stále se mnou, i když jí zrovna druhým kolem neukazuji.

III. Odstranila počáteční slova (poslední 7. zanechat) a převedla výroky do 1. osoby jednotného čísla a přítomného času.

A získala tím svůj vydařený silný záměr.

Jsem aktivní a odvážná.

Svůj život končím s dobrým pocitem, že jsem udělala vše, co jsem cítila a chtěla.

Beru více ohledy na sebe a své potřeby.

Diskutuji o svém projektu nebo ho představuji.

Svou aktivitou a odvahou inspiroji i druhé lidi.

Jsem v plném spojení se svým posláním, odpočatá a v pohodě.

I když občas potřebuji dobít baterky jsem si jistá, že má aktivita a odvaha je stále se mnou, i když jí zrovna druhým kolem neukazuji.



autor: Soňa Staňková

zdroj: 50 nejlepších rad pro zkušené kouče,
G.Jones a R.Gorell, Pragma str. 82

www.my8.zone

365 výzev a inspirací pro 365 dní

FORMULÁŘ PRO VYTVÁŘENÍ ZÁMĚRŮ



1. *(TÉMA) je důležité a dobré ... JELIKOŽ*
2. *(TÉMA) je důležité a dobré ... A PROTO*
3. *(TÉMA) je důležité a dobré ... KDYŽ*
4. *(TÉMA) je důležité a dobré ... ABY*
5. *(TÉMA) je důležité a dobré ... POKUD*
6. *(TÉMA) je důležité a dobré ... I KDYŽ*
7. *(TÉMA) je důležité a dobré ... A KROMĚ TOHO*

Ostraň počáteční slova (poslední 7. zanech) a převed' výroky do 1. osoby jednotného čísla a přítomného času.

Tvůj silný záměr pak zní:

