



6. TÝDEN

VIZE POSILUJE



INTUICE A VNITŘNÍ VEDENÍ

VIZE A OBRAZOTVORNOST

SNĚNÍ, SYMBOLY A IMAGINACE
UMĚNÍ TVORBY DOBRÉHO ZÁMĚRU

SEBEREFLEXE A POCHOPENÍ SEBE

PAMĚŤ, UČENÍ A ZNALOST
INTELIGENCE A JASNÝ VHLED

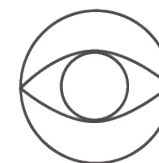


MŮJ ZÁMĚR, VIZE, CÍL A ÚKOL

„Hýčkejte své vize a své sny, jako by to byly děti vaší duše, náznaky cílů, kterých nakonec dosáhnete.“

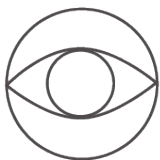
Napoleon Hill, americký autor (1883 – 1970)

Zapojil/a jsi se do 365 výzev a inspirací na 365 dní. Zkus si nyní zde vyplnit:



Jaký je můj **ZÁMĚR** v 365 inspirací a výzev:

Proč jsem se do kurzu zapojil/a?
Na co se chci ve svém seberozvoji zaměřit?

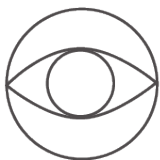


Jak vypadá moje **VIZE** v 365 inspirací a výzev:



Čeho chci díky 365 výzev a inspirací dosáhnout?

Když se posunu v čase a mám za sebou 365 výzev a inspirací, co je jinak, jaký obraz sebe vidím?



Jak vypadají moje **CÍLE** v 365 inspirací a výzev:

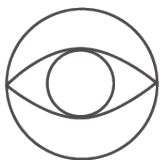
Z jakých cílů, milníků se skládá moje seberozvojová cesta?

Na jaký 1. cíl (milník) dobře “vidím” - jak vypadá?

Jakou první změnu u sebe si dokážu představit?

Kdy jí dosáhnu?

Co mi k tomu může pomoci?



Jak vypadají moje **ÚKOLY** v 365 inspirací a výzev:

Jaké malé kroky je třeba uskutečnit, aby jsi dosáhl/a svého 1. cíle?

Jak konkrétně ten malý krok můžeš udělat?

Co nejmenšího můžeš udělat?

Kdy to můžeš udělat?

Co potřebuješ k tomu, aby jsi mohl/a svůj úkol splnit?

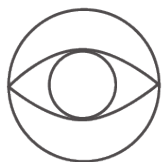


ROZVOJ PŘEDSTAVIVOSTI

„Fantazie je to, čím se člověk liší od živočichů.“
Jakub Arbes - český divadelní kritik (1840 – 1914)

Posad' se pohodlně a uvolni své tělo. Zavři oči. Se zavřenýma očima se na chvíli soustřed' do středu mezi obočí.
Pak svým vnitřním zrakem (zavřené oči) přenes pozornost na zed'.

Nech tam vystupovat následující obrazy:



Klidná vodní hladina v záři slunce.

Silný a zdravý strom.

Květina.

Vysoké nebe se spoustou hvězd.

Potok, v něm bublá průzračná voda.

Hora.

Chrám.

Opět klidná vodní hladina v záři slunce.

Nyní se můžeš zhluboka nadechnout, protáhnout se a otevírat oči. Cvičení končí.

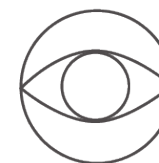
SNI VE VELKÉM - JAKÝ BUDE ROK PŘED TEBOU

Jak bude vypadat rok před tebou? Popiš co nejbarvitěji.

Co všechno se může stát v idálním případě? Pusť uzdu své fantazie a přání.

Kuli čemu bude tvůj rok skvělý?

Piš, kresli - zapomeň na všechny své přesudky a omezení, sni odvážně.



Až budeš mít svojí představu ztvárněnou zapoj i svoje smysly:

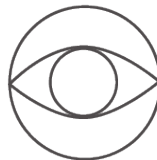
Co vidíš?

Cítíš nějaké vůně?

Co slyšíš v představě?

Můžeš si představit i svou chuť?

Můžeš se pomyslně ve své představě něčeho i dotknout?



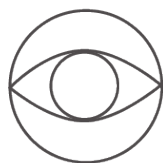


DISNEY DŮM

„Vaše vize bude jasná pouze, budete-li schopni nahlédnout do vlastního srdce.

Kdo se dívá ven, sní. Kdo se dívá dovnitř procitne.“

Carl Jung - lékař a psychoterapeut (1875 – 1961)



Co potřebuje tento můj hlas?

kde se mu dobře pracuje
(fyzické prostředí)

co ještě dalšího
potřebuje, aby mu bylo
dobře

kolik prostoru mu chci
dávat

jak to udělám

VIZIONÁŘI

REALISTA

KRITIK



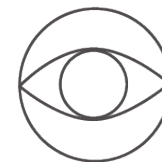
MOJE VIZE V KONSTELACI

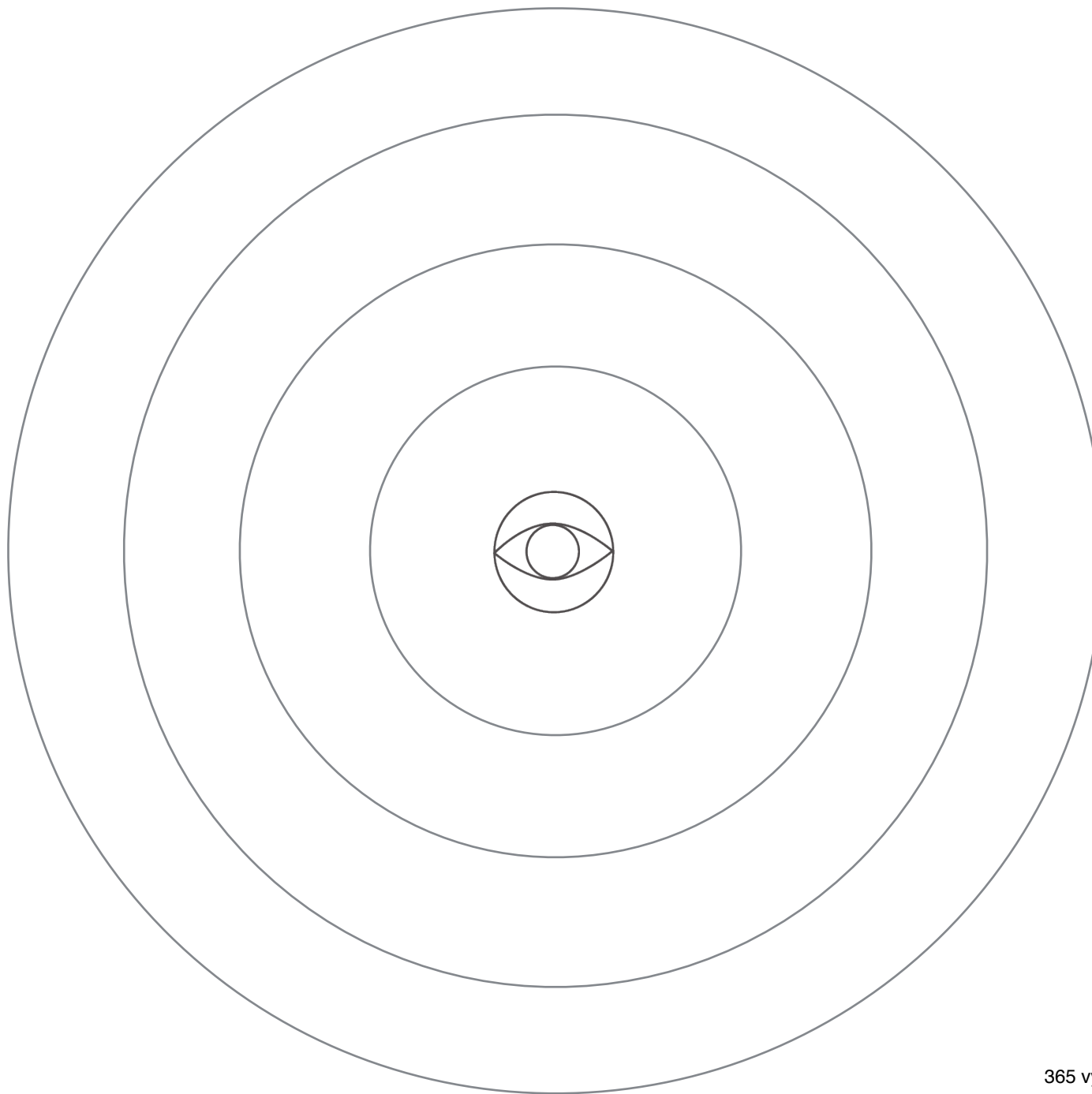
„Mít vizi a nejednat, to je snění za bílého dne. Jednat bez vize, to je noční můra“
neznámý autor

Konstelace se nejčastěji vedou vyškoleným odborníkem. Můžeš si jí však udělat i sám/a jako selfkoučinkové cvičení. Použít svoje vlastní pole, do kterého umístíš jednotlivé zástupce rolí. Pole může být nakreslené na papíře nebo umístěné v prostoru místnosti (venku). Na papír můžeš role kreslit nebo umístit různé předměty, kamínky,....

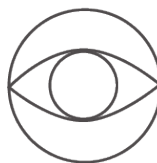
Průvodce aktivitou:

- 1) Do pole umísti (zakresli,...) svou vizi pro rok 2018. Kde jí umístíš, jaký symbol jí nakreslíš? Bude uprostřed kruhu nebo jinde, proč?
- 2) Zanes do pole stav jak je to NYNÍ - TEĎ A TADY:
 - ~ zanes do pole **klíčové činnosti**, které jsou důležité pro uskutečnění vize
 - ~ zanes do pole **klíčové lidi**, kteří jsou potřeba pro uskutečnění tvé vize
- 2) Podívej se na svou konstelaci vize z nadsledu. Prohlédni si jí a vnímej jí. Pokud ti přijde na mysl, že je třeba s něčím pohnout jinak, přemístit nějakého člověka v poli nebo aktivitu - UDĚLEJ TO, UDĚLEJ ZMĚNU přímo v poli konstelace.
- 3) Pokračuj s bodem 2 tak dlouho, jak potřebuješ, dokud nebudeš spokojený/á.
- 4) Pokud jsi udělal/a ve svém konstelačním poli nějaké změny, udělej si na závěr akční kroky jak tuto změnu zrealizovat ve svém reálném životě.





MŮJ VISION BOARD



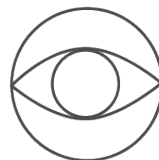
Pro udržení své vize a snu je dobré mozku dávat potravu. Mozek má rád obrazy, co si umí přestavit, to je schopný realizovat. Vision board je tvoje nástěnka vize - budoucího stavu. Vytvoř si svůj VISION BOARD pro své budoucí já - jaký je obraz tvého já na konci roku 2018?

Jak na to, jak vytvořit svůj VISION BOARD?

- 1) Obklop se obrazy - sežeň si časopisy, noviny, kde jsou obrázky a titulky, které souvisí s tvou vizí Můj obraz budoucího já v roce 2018. Podívej se na internet na inspirativní obrázky. Výborné jsou fotobanky - někteří poskytují obrázky a fotografie zdarma - například www.pixabay.com. Vystříhej a vytiskni si vše, co se ti líbí a souvisí s tvou vizí.
- 2) Sežeň si velký papír, tužky, pastelky, fixy, lepidlo, nůžky.
- 3) Udělej si fajn atmosféru a klid jen sám/a pro sebe. Pusť si pěknou hudbu, zapal svíčku, prostě si udělej hezké a příjemné fyzické prostředí, které ti pomůže se naladit na svou vizi a její zhmotnění do Vision boardu.
- 4) Na papír si napiš nadpis - titulek, který nelépe vystihuje tvůj sen | vizi tvého budoucího já. Obrazu tvého já na konci 2018. Můžeš si zkusit představit, že je to opravdu titulek jako z novin. Titulek, který upoutává pozornost, má energetický náboj. Nemuš být při zemi, pusť uzdu své fantazie, buď odvážný/á.
- 5) Začni lepit a připevňovat obrázky, které souvisí s tvou vizí a vytvoř tak koláž plnou obrázků.
- 6) Koláž můžeš doplnit o afirmace = motivační hesla a titulky.
- 7) Dobré je do koláže doplnit i svoje vlastní kresby nebo symboly.
- 8) Najdi si místo, kde svou Vision board pověsíš. Místo, které se ti líbí.
- 9) Můžeš si udělat i menší kopii Vision board a nosit jí ve svém diáři nebo jí použít jako tapetu ve svém mobilním telefonu.
- 10) Pravidelně medituj na svůj Vision board. Vtiskni si obraz do své mysli. Užívej si každý krůček, kdy se tvá vize naplňuje. Žij svůj sen.



SEBEREFLEXE 6. TÝDNE



*Jaká výzva/aktivita se mi tento týden
v 365 líbila nejvíce?*

*Co se mi tento týden ve výzvách podařilo?
Z čeho mám radost?*

Co bylo pro mne tento nejužitečnější a proč?

Co dobrého jsem se o sobě tento týden dozvěděl/a?