

RADEK KARBAN

VIZIONÁŘ A KOUČ OSOBNÍHO ROZVOJE

Praktický průvodce



Průměň

SVÉ SNY V REALITU!

KNIHA O TOM, JAK DOSÁHNOUT
VŠEHO, CO V ŽIVOTĚ CHCEŠ

PRACOVNÍ SEŠIT

Tento pracovní sešit navazuje na elektronickou knížku Proměň své sny v realitu!, která je k dispozici zdarma ke stažení na www.zivotniprulom.cz. Před vyplňováním tohoto sešitu si knížku určitě nejprve přečtete a až pak začnete vyplňovat. Půjde vám to pak vše mnohem lépe.

Cvičení 1

Zamyslete se na chvíli nad tím, co ve svém životě opravdu nechcete. Z toho musíme vyjít, protože pro člověka je nejsnazší nejdříve vypsát, co nechce.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cvičení 2

Nyní už přemýšlejte na tím, co v životě opravdu chcete. Ne, co si myslíte, že chcete, ale co v hloubi sebe víte, že po tom vaše srdce touží. Co to je?

.....

.....

.....

.....

.....

Proměň SVÉ SNY V REALITU!

Cvičení 3

Napište si, co vás motivuje a proč. Jakých je 5 vašich největších motivátorů?

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

Cvičení 4

Přemýšlejte, za co jste v životě vděční. Za všechno co jste už mohli dokázat, zažít, naučit se, za to co jste, koho máte a co ve svém životě máte a jiní mít nemusí. Vděčnost je jedna s klíčových lidských emocí, která vám na vaší cestě pomůže. Jakmile to budete mít, napište si to. Doporučuji za na vděčnost zaměřit každý jednotlivý den, budete se cítit více šťastní a naplněnější.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Proměň SVÉ SNY V REALITU!

Cvičení 5

Nyní si napiště, co byste chtěli dělat, kdyby peníze neexistovaly a nemuseli jste se na ně ohlížet? Co by to jenom bylo? Pust'te uzdu své fantazii.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cvičení 6

Navážeme na předchozí otázku. Dělá vám to radost? Přináší vám to do života nadšení? Vášně? Toužíte po tom? Pokud ano, zapište si to. Pokud ne, vra'tte se na otázku 5 a přemýšlejte ještě jednou. A pokud odpověď stále nepřijde, vezměte si čistý papír a pište pod sebe nápady, co vás jen napadnou. I kdyby jich bylo 100. A ten, u kterého se rozbrečíte, je ten, který představuje nejspíše váš životní sen. To, proč tu jste. Je to totiž tak silné, že nás to zcela dostane.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Proměň SVÉ SNY V REALITU!

Cvičení 7

Jaký je tedy váš životní sen? Napište to pouze jednou jedinou větou.

.....

Cvičení 8

Podle čeho poznáte, že se váš sen uskutečnil? Že ho žijete? A co bude v ten okamžik jinak, než je teď? Představte si to. A pište.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cvičení 9

Brání vám ve splnění tohoto snu něco? Co to je?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cvičení 10

Kdyby tyto obavy neexistovaly, neměli byste je, pustili byste se hned do toho? Pokud ano, jste na dobré cestě. S obavami a strachem lze pracovat a je to jen záležitostí technik, praxe a uvědomění. Obavy ani strach totiž reálně neexistují, generuje je jen naše mysl dle našich přesvědčení a tzv. podmínkovaní.

Jen si nyní připustíte, že by tyto obavy a strach pominul. Jaký nejmenší první krok byste museli udělat, abyste se směrem k vašemu snu posunuli? Pište.

.....

.....

.....

Jestliže jste se dostali až sem, gratuluji vám. **Odvedli jste dobrou práci.**

Abyste se však dostali až ke konci, je potřeba podniknout masivní akci.

Postupně vás dalšími potřebnými kroky systematicky provedu.

Zůstaňte se mnou, sledujte email a již brzy proměníte svůj sen v čistou realitu.