

Jak si splnit přání, nastavit si cíle a akční kroky.

Aktivně tvořím zázraky ve svém životě.

Moje cesta k naplnění přání - praktické kroky

1. krok: Seznam mých přání

Krátkodobé = 1-3 měs. (K)

Střednědobé = 3-6 měs. (S)

Dlouhodobé = 1-3 roky (D)

Co si přeji	K-S-D

2. krok: Bloky

Bloky - co mi brání v naplnění mých přání?

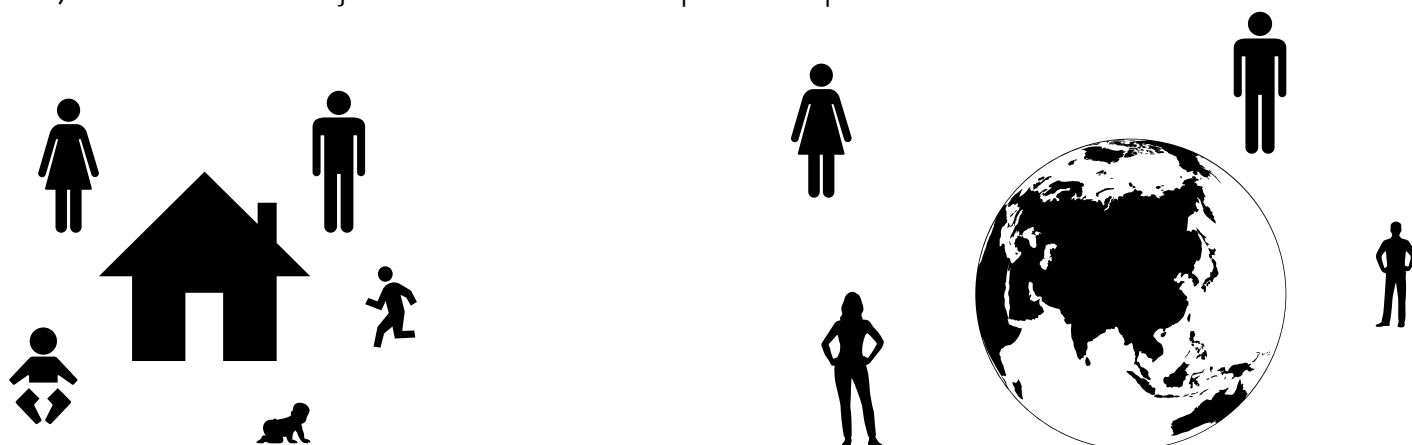
a) Pojmy = dojmy

Pojmy	Dojmy
Přání. Plnit si přání.	
Touha. Cítit touhu a jít si za ní.	
Sen. Splnit si sen.	
Být šťastná a zářit.	

b) Životní křivka - informace o zdroji mého tématu. Zklamání. Naplněná/Nenaplněná přání? Kdy jsme v sobě zhasli svá přání? Kdy jsme je v sobě potlačili?



c) Rodinné hnízdo a jeho zrcadlení v oblasti přání a naplňování tužeb



Jak mě podporovali v tom, jít si za tím, co chci?

Jak si máma/táta šli za svými sny? Žili je?

Jak mi plnili má přání? Co jsme slýchali?

d) Podvědomé vzorce

Starý vzorec	Nový vzorec

3. krok: Moje přání. Konkrétní cíle a akční kroky

Praktické kroky na cestě k naplnění mých přání

Přání	Cíl a do kdy?	Akční kroky

Měsíc	Dílčí kroky v měsíci	Dílčí kroky v týdnu	Každý den	Kontrola
leden				
únor				
březen				
duben				
květen				
červen				
červenec				
srpen				
září				
říjen				
listopad				
prosinec				

Závěrem: Jak jít naproti a podpořit svá přání? Jak na sobě dál systematicky pracovat a trvale se posouvat?

Čemu věřím, to tvořím.

1. Deník a popis mé cesty + Pocitové číslo
2. Vizualizace mého přání
3. Vděčnost a zvědomění toho, co se mi podařilo naplnit. Seznam přání, která se mi již podařila splnit.
4. Podpořit další lidi v plnění svých přání. Přej a bude Ti přáno.

Jsme tu pro vás...

- ❖ Velká dávka inspirace a motivace - **Facebook a Instagram**
- ❖ Knihy: **Cesta zpátky k sobě** a **(Ne)Gramotný rodič**
- ❖ **STUDOVNA Life Academy**
- ❖ **Záznamy seminářů** (Cesta zpátky k sobě, Cesta k harmonickému partnerství, Cesta k práci snů a finanční hojnosti, (Ne)Gramotný rodič)
- ❖ Pomoc kouče na vaší cestě k naplnění vašich snů. Vyberte si svého průvodce z týmu **certifikovaných koučů Life Academy**, více na: www.lifeacademy.cz

