

ČAROVNĚSKÝ

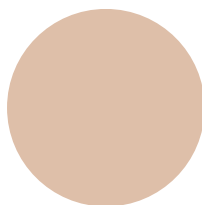
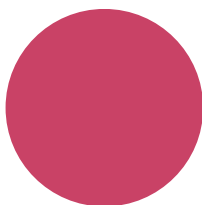
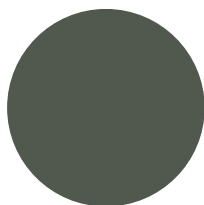


KOUZLO ŽIVÝCH VLASŮ

MYTÍ

ČAROVLÁSKY

PÉČE



INSPIRACE



CVIČENÍ

E-book ke kurzu
Čarovlásky



NĚCO MÁLO O MNĚ

Jmenuji se Hana Moneam a provázím vás kouzelným světem živé péče. Jsem vaší mentorkou, inspirací a přítelkyní. Díky, že jdeme touto krásnou cestou společně.



1. BRÁNA

Čarovlásky

KOUZELNÉ ZRCADLO, CO POTŘEBUJI?

Pozorujte, popisujte, pochopte.

Na základě tohoto cvičení si sestavíte žebříček svých sociálních potřeb. Není nic špatně, všechno je dobře! Výsledek vám ukáže, v jakém pořadí jsou teď vaše sociální potřeby a které jsou pro vás v tuto chvíli nejdůležitější.

První tři potřeby zásadně ovlivňují náš život. Je dobré o tom vědět a počítat s tím, abyste si mohla vytvořit prospěšnou životní strategii pro tuto část svého života.

Je skvělé uvědomovat si, že potřebujeme naplňovat všechny potřeby, nicméně v každém období našeho života, se mění jejich pořadí a způsob naplnění. Mění se i naše hodnoty a jejich pořadí.

Vlasy nám mohou ukázat něco, na co bychom možná bez nich nepřišly a mohou také manifestovat a zhmotňovat způsob naplňování našich sociálních potřeb.

Napište si ke každému tvrzení na kolik bodů s ním souhlasíte, na škále od jedné do pěti (s tím, že jedna je nejméně a pět nejvíce). Podle počtu bodů u každé z odpovědí (u každého témat), zjistíte, která téma (potřeba) je pro vás právě teď nejdůležitější.

Tento dokument si můžete vytisknout a body si zapsat k otázkám, nebo si jen napsat poznámky do svého deníku.

OBLAST Č.1

Na kolik bodů na škále od jedné do pěti souhlasíte s těmito prohlášeními?

1. Často se strachuji, občas mívám úzkosti, nesnáším pocit nejistoty.
2. Miluju, když se nemusím zabývat složenkami a podobnými věcmi, ráda tuto činnost přenechám partnerovi.
3. Často si vytvářím katastrofické scénáře a propadám beznaději, případně sním o představě, že nemusím nic řešit a je o mě postaráno.
4. Dělán si často starosti. O všechny a o všechno. Rozčilují mě války, spory a nenávisť. Přála bych si, abychom mohli všichni žít v míru a toleranci. K vnitřnímu klidu potřebuji vědět, že je vždy vše v pořádku a já se nemusím bát.
5. Toužím po partnerovi, který mě vede a stará se o mě.
6. Někdy si přeji být zase malou holčičkou a usnout v náručí maminky či tatínka.
7. Nerada se rozhodnu sama, raději se vždy nejprve poradím s přáteli či rodinou. Případně, pokud věřím v nějakou vyšší moc, čekám na znamení. Věřím, že se o mě vesmír/Bůh/... postará.
8. Miluju dovolenou, kde je vše naplánováno a zajištěno. Nesnáším chaos a překvapení. Mám ráda, když vím, co se bude dít.
9. Mám ráda silného a rozhodného šéfa, raději pracuji jako zaměstnanec než abych sama podnikala.
10. Trvá mi věčnost, než se rozhoupu ke změně. Pokud už se rozhodnu pro změnu, nějakou dobu o ní stále pochybuji.
11. Mám spíše dlouhodobé přátelské i partnerské vztahy. Nevím, co můžu čekat od cizích lidí a znervózňuje mě to.
12. Miluji sukně a ženské oblečení, ráda se cítím žensky.
13. Vzhled vlasů, líčení a oblečení mám chuť nechat na někom jiném. Vzhled a barvu vlasů, líčení i oblečení řeším vždy s odborníkem nebo s kamarádkami. Chci, aby mi poradili.

OBLAST Č.2

Na kolik bodů na škále od jedné do pěti souhlasíte s těmito prohlášeními?

1. Když se dlouho nic neděje, nudím se.
2. Často vytvářím konflikty a dramata, někdy i naprosto zbytečně, ale prostě potřebuji, aby se něco dělo!
3. Miluju práci, ve které procházím různými výzvami.
4. Pokud se začnu ve vztahu nudit, přemýšlím o tom, že si najdu někoho lepšího, zábavnějšího. Nesnáším nudu!
5. Velmi ráda cestuji, objevuji a učím se nové věci.
6. Nejlepší dovolená je s batohem na zádech a hlavně bez plánu!
7. Ráda se zúčastňuji výzev, soutěží, ale i neplánovaných akcí a volnočasových aktivit typu „voda“.
8. Nemám příliš vyhraněný typ oblečení, nosím to, na co mám zrovna chuť a hlavně chci, abych byla vidět.
9. Když přijdu na párty, ráda se seznamuji s novými lidmi a jsem středem pozornosti.
10. Razím heslo, že stejnou profesi by měl každý dělat maximálně 5 let!
11. Mám velmi různorodý a netradiční byt či dům, různé barvy, styly apod.
12. Jsem velmi flexibilní a nedělá mi problém se přizpůsobit novým věcem, změnám a netradičním stylům.
13. Často a ráda měním účes, líčení a styl. Miluju divoké doplňky. Miluju výrazné barvy vlasů a extravagantní účesy. Ráda provokuji.

OBLAST Č.3

Na kolik bodů na škále od jedné do pěti souhlasíte s těmito prohlášeními?

1. Když nemám dlouho partnera, cítím se osamělá a je mi smutno / jsem podrážděná, cítím se bez života a vyhořelá / jsem vzteklá.
2. Pokud se mám rozhodnout mezi tím, co chci já a tím, co chce partner, dám ráda přednost jemu (pokud mi to není vyloženě proti srsti).
3. Miluju klidné večery ve dvou a intimní rozhovory, ať už s kamarádkou, tak s partnerem.
4. Zakládám si na svých vztazích, jsou pro mě velmi důležité.
5. Svým přátelům pomůžu klidně i o půlnoci, víme o sobě mnohé intimnosti.
6. Hodně používám slovo miluji, ať už ve spojení s lidmi, věcmi či činnostmi, co dělám.
7. Pokud se pohádám s partnerem, nedokážu myslet na nic jiného a velmi mě to trápí.
8. Ráda se se svým partnerem směju a miluji, mazlení je pro mě velmi důležité.
9. Ráda se mazlím a objímám se svými dětmi. Objímám se často i s přáteli a jsme vůči sobě velmi otevření.
10. Občas se vztekám jako malé děcko, pláču a lituju se, když se cítím nemilovaná a postrádám pozornost.
11. Když mi není dobře, potřebuji obejmout a cítit, že nejsem sama.
12. Moje heslo zní: Pro lásku šla bych světa kraj! Případně LOVE and PEACE.
13. K dobrému vztahu podle mého názoru patří emoce a vzájemné intimní sdílení, ať už radostných, tak smutných okamžiků.

OBLAST Č.4

Na kolik bodů na škále od jedné do pěti souhlasíte s těmito prohlášeními?

1. Cítím se šťastná, když mohu pomáhat lidem. Ať už kamarádce, partnerovi, členům rodiny, ale i třeba neznámému člověku.
2. Zajíímají mě příběhy jednotlivých lidí. Miluji, když někomu pomůžu změnit život.
3. Když mi řekne někdo blízký, že má trable, vždy hodně přemýšlím, jak bych mu/jí mohla pomoci. Chci aby věděl/a, že jsem tu pro něj!
4. Pokud má můj partner svůj život a tráví mnoho času sám, mám pocit, že pro něj nejsem důležitá, zraňuje mě to.
5. Vynakládám velké úsilí na to, abych zjistila, co se děje v životě mé rodiny a přátel, abych jim mohla pomáhat.
6. Posílám často SMS, dávám drobné dárky či jinak projevuji pozornost svému partnerovi, přátelům, dětem či rodině.
7. Dělá mi dobře, když vím, že se beze mě nedá vyřešit nějaký zásadní problém v práci. Jsem ráda nenahraditelným mezičlánkem s určitou formou důležitosti a zodpovědnosti.
8. Až tak neřeším, co nosím na sobě, nebo jaké mám vlasy. Ráda ale asistuji v oblékání partnerovi/kamarádce, protože chci, aby se cítili dobře.
9. Milovala jsem kojení, ten pocit, že ho můžu dát mému dítěti jen já!
10. Když mi zavolá zoufalá kamarádka a já mám zrovna jiný plán, zruším ho a jedu za ní.
11. Pokud bych nemohla mít vlastní dítě, určitě aspoň jedno adoptuji.
12. Když mě dlouho nekontaktují přátelé nebo rodina, mám pocit, že se něco stalo.
13. Často lidem volám já a občas mám tendenci jim vyčítat, že na mě nemyslí.

OBLAST Č.5

Na kolik bodů na škále od jedné do pěti souhlasíte s těmito prohlášeními?

1. Miluji, když se můžu vzdělávat a učit se nové věci, je to pro mě mnohem zajímavější než například relaxace bez přemýšlení.
2. Vždy, když mám nějaký sen a ten se pomalu blíží ke svému naplnění, musím už mít nějaký nový cíl.
3. Když objevím nějakou novou sebe-rozvojovou techniku, chci se ji naučit. Nejlépe hned.
4. Když mi přátelé vypráví o nějaké akci, vždy se ptám: „Můžu se tam naučit něco nového, nebo je to ztráta času?“
5. Je pro mě nesmírně důležité číst. Nejvíce se zaměřuji na knihy, které učí něco nového a nebo mají inspirativní příběh.
6. Miluji sledování dokumentů, zábavných či reality show, ve kterých mohu pozorovat něčí růst a vývoj, případně pád a následný vzestup.
7. Fascinují mě příběhy lidí, kteří dokázali vybudovat něco velkého z nuly.
8. Chci překonávat výzvy a soutěžit. Zajímá mě proces učení, kdy se stávám z učně mistrem.
9. Jsem ochotná snášet i nepohodlí a příkoří, pokud se chci dostat do svého cíle.
10. Závidím v dobrém všem, kteří odešli žít do zahraničí nebo jiného města, něco zajímavého prožili a vypracovali se tam. Inspiruje mě to.
11. Rozčiluje mě, když vidím, že někdo není ochoten změnit nějakou věc, která mu nevyhovuje a já pozoruji, jak den ode dne chátrá. A přitom stačí tak málo!
12. Pokud bych se musela rozhodnout mezi vztahem a zajímavou novou prací, vyberu si kariéru.
13. Rozčiluje mě, když máme prosedí mateřskou na pískovišti a nevyužijí čas třeba ke studiu či nějaké jiné zajímavé činnosti. Já potřebuji stále něco tvořit, vzdělávat se, prostě něco dělat!

OBLAST Č.6

Na kolik bodů na škále od jedné do pěti souhlasíte s těmito prohlášeními?

1. Ve volných chvílích podporuji ostatní, aby se cítili lépe. Naplňuje mě to, cítím se tak šťastná a podporuje mě to k dalším tzv. velkým skutkům.
2. Pokud si musím vybrat mezi jednotlivcem a skupinou, jde mi o spokojenost větší skupiny lidí.
3. Chápu, že když se kácí les, létají třísky.
4. Obdivuji lidi jako jsou matka Tereza, princezna Diana, Maháthmá Ghándí, Nicholas Winton nebo spisovatele jako jsou Paolo Coelho, Wayne Dyer a další.
5. Sním o tom, že budu jednou jako oni / bojím se toho, že nebudu nikdy jako oni.
6. Kdybych měla dostatek peněz, rozhodně bych založila nějakou nadaci pro pomoc větší skupině lidí.
7. Pokud bych mohla pomoci jedné rodině nebo jedné vesnici (stejnou částkou peněz), volila bych stavbu školy pro více dětí.
8. Jsem šťastná, když mohu pomoci naráz více lidem, nemám trpělivost a energii na dlouhé hovory s jednotlivci.
9. Pokud bych si měla vybrat, budu raději motivační lídr pro velké skupiny lidí než terapeut v práci s jednotlivcem.
10. Než abych tě jednou pozvala na večeři a nasýtila tě, naučím tě chytat ryby a způsob, jak se nasýtit sama.
11. Dělá mi radost pracovat v kolektivu, nejlépe jako lídr či učitel.
12. Představte si situaci: žiji ve vesnici, kterou se v noci chystají napadnout nepřátelé. Já jediná to vím. Místo toho, abych zachránila jen sebe a svou rodinu, upozorním všechny. Klidně se obětuju, když tím zachráním všechny ostatní.
13. Pokud nebudu moct mít dítě, raději budu celý život sama a podporovat nějaký dětský domov či podobné zařízení. Raději změním více lidských životů, než abych si adoptovala jedno dítě a změnila život jen jemu.

KOUZELNÉ ZRCADLO, CO POTŘEBUJI?

Pozorujte, popisujte, pochopte.

Témata si seřadte podle počtu bodů, od nejvyššího, k nejnižšímu. V testu jsou seřazena takto:

1. téma: Potřeba bezpečí.
2. téma: Potřeba nebezpečí / rozmanitosti.
3. téma: Potřeba propojení a lásky.
4. téma: Potřeba důležitosti pro druhé.
5. téma: Potřeba růstu.
6. téma: Potřeba být přínosem pro celek.

Jaké pořadí vyšlo vám? Zapište si ho.