



2. BRÁNA

Čarovlásky

KOUZELNÝ FILM

Moje zářivá minulost

Podíváme se teď zpět do minulosti. Jako byste se dívala na film, ve kterém vidíte sama sebe zářit.

Budeme se dívat na chvíle, kdy jste byla šťastná, radovala se a měla pocit, že je vše v pořádku. Chvilky, které vás nějakým způsobem nabily a daly vám energii.

Toto cvičení se dělí na tři části:

1. Najděte si chvíle, ve kterých jste se cítila šťastná. Popřemýšlejte o tom, nespěchejte. Může to být třeba neděle, kdy jste nemusela jít do práce a mohla lenožit v posteli. Nebo naopak pracovní den, když jste vyskočila brzy ráno z postele, protože jste šla na nesmírně zajímavý pohovor, seminář, schůzku, výlet atd.
2. Napište si a pojmenujte co nejpřesněji, co vám přinášelo onu radost a pocit štěstí a naplnění. Díky tomu poznáte, co vás v životě oživuje, přináší vám radost, čeho si ceníte a co potřebujete.
3. Zapište si alespoň 10 - 15 hodnot, které vás napadnou.

Pokud nechcete, abych vás ovlivnila, další stránky si přečtěte později. Pokud naopak potřebujete inspiraci, protože vás nenapadá, jak toto cvičení uchopit, nebo máte své hodnoty už pojmenované a napsané, čtěte dál.

KOUZELNÝ FILM

Moje zářivá minulost

Příklad:

- Dělal jsem webinář s prezentací a nabilo mě to na několik dní! Miluju okamžiky, kdy prožívám něco nového a zajímavého na téma, které mě zajímá, a u toho mohu ještě pomoci někomu jinému. Ráda uvádím věci na pravou míru, bořím kliše, sděluji informace a podporuji autenticitu.

Dělá mi dobře možnost vlastního růstu a zároveň sdílení, vzájemné předávání energie, vyhovuje mi forma online setkávání a prožitku.

- Byla jsem na výletě lodí na otevřeném moři. Viděli jsme delfíny a mohli s nimi plavat.

Dělá mi dobře otevřený prostor, zajímavé a nevšední zážitky, svoboda a nespoutanost.

- Povídali jsme si s partnerem na téma víra versus zvyky. Přesto, že jsme spolu několikrát nesouhlasili, byla to nesmírně zajímavá a otevřená komunikace. Cítila jsem intimitu, lásku, pravdivost (autenticitu) a blízkost.

Dělá mi dobře sdílení, pozornost, komunikace a blízkost, která u takové konverzace vzniká.

KOUZELNÝ FILM

Moje zářivá minulost

Jaké tedy mohou být moje **hodnoty**?

- Svoboda,
- respekt,
- autenticita,
- vztahy,
- vnitřní klid,
- pravda,
- láska,
- víra,
- příroda (životní prostředí),
- inspirace,
- vzdělávání,
- intimita / hloubka,
- sdílení.

Když bych musela z těchto hodnot **vybrat 4**, které by to byly?

1. svoboda
2. láska
3. vnitřní klid
4. vzdělávání

Jak moje hodnoty souvisí s **mými potřebami**?

- Potřebuji život, ve kterém cítím svobodu a respekt, chci žít v souladu s přírodou. Toužím po vzdělání a zároveň chci sdílet a autenticky předávat pravdivé informace lidem, kteří o to stojí. Mám ráda lidi, ale zároveň mi vyhovuje samota a potřebuji i velký prostor pro sebe sama.

KOUZELNÝ FILM

Moje zářivá minulost

Jaká je moje **strategie** k naplňování mých potřeb, v souladu s mými hodnotami?

Co nejmenšího můžu právě teď udělat proto, abych se cítila lépe a naplnila si své potřeby v souladu se svými hodnotami?

Co právě teď můžu nechat být (neudělat), abych se cítila lépe a naplnila si své potřeby v souladu se svými hodnotami?

Scénáře k mému možnému budoucímu filmu

Vyberte si jednu situaci, kterou byste právě teď chtěla vyřešit. Napište si 4 scénáře ke svému možnému budoucímu filmu. Použijte metodu plusů a mínusů. Co se stane, nebo co se nestane, když něco uděláte, nebo neuděláte.

Co se stane, když udělám...

++

Co se stane, když neudělám...

+-

Co se nestane, když udělám...

-+

Co se nestane, když neudělám...

--