

Super sešit lepšího života

UMĚNÍ ŽÍT
ANEB AKTIVNÍ TVŮRCE

Pavel Moric

UMĚNÍ ŽÍT ANEB AKTIVNÍ TVŮRCE

Jak si štěstí pozvat do života každý den? Stačí málo: **Vyřešte rovnici života s proměnnými kondice, vztahy a čas.** Kurz a tento **supersešit** vám dá praktické a vyzkoušené tipy, jak rovnici dosadit správně.

Tento **Supersešit lepšího života** vnímejte jako:

- Čas a prostor pro vás, bez kterých bude pro vás kurz mít jen zlomkovou hodnotu.
- Sadu cvičení, kterými si ujasníte, jak váš lepší život vypadá a jak a s kým k němu dojdete.

Opravdovým Supersešitem se ale stane jen díky vám a vaší ochotě najít si na sebe čas a pojmenovat, jak se chcete ve svém lepším životě mít.

Tak směle do toho!

Pavel Moric

Trenér, kouč, speaker a zakladatel Karatevision

<https://pavelmoric.com/>

JAK VYPADÁ VÁŠ LEPŠÍ ŽIVOT?

JAK VYPADÁ VÁŠ LEPŠÍ ŽIVOT?



- Co v něm děláte?
- S kým se setkáváte?
- Co ze současného života opustíte?
- Čeho ze současného života tam chcete víc?
- Co do svého lepšího života dodáte, co tam teď není?

„Chci být šťastnější, spokojenější, cítit se líp..." je důsledek toho, jak žijete. Není to ale cíl, který vám pomůže definovat vaše budoucí lepší já.

Buďte při psaní konkrétní, aby se vaše přání dala splnit. Všimněte si, jak s vámi rezonuje to, co píšete.



OBLASTI LEPŠÍHO ŽIVOTA

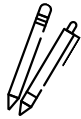
JAK VYPADÁ VÁŠ LEPŠÍ ŽIVOT V TĚCHTO OBLASTECH?

Jdeme víc do hloubky. Mrkněte, co jste si napsali a zkuste se na svůj lepší život podívat přes následující oblasti. Napište si to.

- vztahy
- zdraví
- peníze
- práce
- volný čas
- osobní rozvoj

Anebo se na svůj lepší život podívejte přes následující tři otázky. Napište si to.

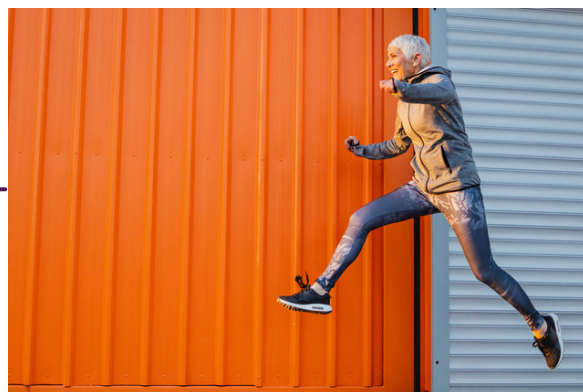
- Co chci **mít**?
- Čím chci **být**?
- Co chci **dělat**?



KONDICE

JAK JSTE FYZICKY A PSYCHICKÝ VYLADĚNÍ NA LEPŠÍ ŽIVOT?

V jaké jste kondici? Po jakých situacích se cítíte nastartovaní a máte pocit, že dokážete cokoliv? Co vás naopak vysiluje?



- Které **3 pozitivní vlivy** vaši kondici **posilují**?
- Které **3 negativní vlivy** vaši kondici **oslabují**?

JAK MÁTE VYLADĚNÉ SVÉ POTŘEBY?

V jakém stavu je vaše kondice v těchto oblastech? Napište si.

- | | Čeho mám málo? | Čeho mám moc? |
|---------------------|----------------|---------------|
| • fyzická kondice | | |
| • psychická kondice | | |
| • emoční kondice | | |

MAGIE ZÁKLADU

JAK SE MAJÍ VAŠE ZÁKLADNÍ POTŘEBY?

Pokud nemáte **pošéfované základní oblasti lepšího života**, nepohnete se dál.

Vždycky vás to totiž vrátí na začátek, k základům.

Než si dáte ambiciózní cíl, zrekapitulujte, jak podchycené máte následující oblasti.

A pokud to někde drhne a vy to chcete změnit, začněte svůj lepší život nejdřív tam.

- **Spánek:** Kolik hodin denně spíte? A jak kvalitně?
- **Jídlo:** Co jíte? Jak jste s tím spokojení? Jak vám to dává energii k běžnému fungování?
- **Pohyb:** Jak často se hýbete? Jaký pohyb děláte? Jak vás to baví? Jak se po fyzické aktivitě cítíte?
- **Odpočinek:** Jak relaxujete a vypínáte hlavu? Jak často si nicnedělání dopřejete? Jak se vám daří nic nedělat? A jak se při tom cítíte?

VYTVOŘTE SVÉMU LADĚNÍ PROSTOR

Než začnete plánovat, co ve svém životě změníte, budete dělat víc nebo míň, zastavte. Představte si jednu aktivitu, kterou chcete do svého života přidat nebo dělat více. Napište si ji. A k ní si odpovězte na otázku: Kdy to budu dělat?

- Co budu dělat?
- Jak?
- Kdy?



NÁHRDELNÍK VAŠEHO DNEŠKA

Život je jako... náhrdelník plný korálků. Každý den si od rána do svého dne zveme, plánujeme a děláme činnosti, které večer tvoří náš den - náš náhrdelník. Do značné míry rozhodujeme sami, jaké korále na šňůrku každý den navlečeme.

Napište si nebo nakreslete, **jaké korále (aktivity) včera tvořily váš náhrdelník dne.**

Napište všechno, na co si vzpomenete. Soustředte se hlavně na ty příjemné, které vás potěšily - jakkoliv malé a nepodstatné se můžou zdát



- Jaké aktivity tam máte?
- Které převládají?
- Které vás vyčerpávají?
- A které můžete a chcete změnit?



NÁHRDELNÍK VAŠEHO ZÍTRKA

A co zítra? Jak chcete, aby váš náhrdelník vypadal zítra?

Napište si nebo nakreslete, **jaké korále (aktivity) navléknete na svůj den zítra.**

- Jaké aktivity chcete zítra prožít a užít si je?
- Kdy se ve vašem dni objeví? Kdy si na ně najdete čas?
- Které nepříjemnosti můžete vypustit nebo je v průběhu dne dát tam, kde udělají nejmíň škody?



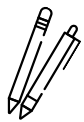
POSTOJ TVŮRCE ŽIVOTA

V ČEM JSTE DOBRŮ? CO VÁM JDE?

Najděte kotvu v tom, co vám jde a čeho si na sobě vážíte. Vaše dobrá startovací pozice. Síla, o kterou se můžete opřít a vždy bude s vámi.

Napište přesně 7 svých pozitivních vlastností.

Zmiňte i ty, které považujete za samozřejmost, jdou vám bez námahy a máváte nad nimi rukou, protože „to umí každý“.

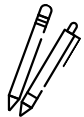


VÁŠ ODŽITÝ ČAS

ODKUD SE ODRÁŽÍTE K LEPŠÍMU JÁ?

Ohlédněte se do minulosti. Uvědomíte si, co se vám v životě přihodilo a s kým, co chcete zopakovat a posílit a koho už ve svém životě nechcete.

Napište si hlavní události, které se vám vybaví.



O čem byly vaše **poslední 3 roky?**

O čem byly vaše **poslední 3 měsíce?**

O čem byly vaše **poslední 3 týdny?**

O čem byly vaše **poslední 3 dny?**

A teď?

Co se ve vás děje? Jak vám je? Jak se cítí vaše tělo? Kde jsou vaše myšlenky?

VAŠE MINULÉ VZTAHY

A CO VAŠE MINULÉ VZTAHY?

Napište, jaké 3 vztahy jste v životě měli a už je nemáte?

Mohou být i jakkoliv dnes už nedůležité a staré. Nebo naopak takové, které vás zasáhly. Je to na vás.

Uvedte u nich jednu dobrou a jednu špatnou věc, kterou jste v nich zažívali.



A CO VÁŠ NEJČERSTVĚJŠÍ VZTAH?

Pojmenujte nejčerstvější vztah, který zažíváte.

Spolupráce, partnerství, přátelství - je to na vás.



VAŠE MINULÉ VZTAHY

NEJVĚTŠÍ ZMĚNA K LEPŠÍMU

Napište si: **Jaký z vašich vztahů prošel největší pozitivní změnou?**

- Co to způsobilo?
- Jak se v něm cítíte teď?



VAŠE SOUČASNÉ VZTAHY

S KÝM JSTE SAMI SEBOU? S KÝM HRAJETE ROLE?

Nejlíp se v životě plyne, když jsme autentičtí. To se nám ale nedaří vždy a se všemi. Zvědomte si, s kým vám to plyne a s kým drhne.



Napište si konkrétní jména:

Se kterými lidmi jste uvolnění?

S kterými lidmi hrajete roli?

- Jak tu roli hrajete?
- Co je váš motiv?
- Co chcete získat?
- Co nechcete ztratit?

Čím za svou roli platíte?

- Hmotně, pocity, energie, čas, další vztahy, vaše záliby...

VÁŠ POSTOJ

ZAUJÍMÁTE UŽ TEĎ POSTOJ KRÁLE A TVŮRCE LEPŠÍHO ŽIVOTA?

Zkuste k následujícím oblastem **napsat jednu větu, která shrnuje vaše přesvědčení.**

Slova, která byste řekli třeba svým dětem.

Postoj, který když porovnáte s někým jiným, nejlépe pomůže pochopit, co v hlavě vám možná překáží na cestě k lepšímu životu.



Jaký je váš postoj k vytváření hojnosti?

Např. Nikdy nebudu mít dost peněz a musím šetřit.

vs. Budu se mít čím dál líp, peníze se musí točit a utrácet.

Jaký je váš postoj k času?

Jaký je váš postoj ke vztahům?

Jaký je váš postoj k sobě samému?

Jaký je váš postoj ke každodennosti?

REFERENČNÍ BOD: JAK TO MÁTE TEĎ?

ZAÚJÍMÁTE UŽ TEĎ POSTOJ KRÁLE A TVŮRCE LEPŠÍHO ŽIVOTA?

Po rozcvičce se konečně dostáváme k vašim představám a snům.

Ještě než vzlétnete a zasníte se, zmapujte si, jak to máte v životě teď.



Jak to máte v životě teď?

Napište nebo nakreslete si všechno, co je pro vás důležité a co tvoří vaši každodennost. K tomu si udělejte poznámku, jak to v té oblasti máte teď.

Partnerský vztah, s rodiči, dětmi, přáteli, kolegy... Práce, volný čas, sport, kultura, jídlo, odpočinek, vzdělávání...

KDE CHCI BÝT?

NENECHTE SE OŠÁLIT BUDOUCNOSTÍ

Ať je váš cíl jakýkoliv, v budoucnu se stejně vždycky potkáte se svou schopností **prožívat, tvořit a cítit vaše teď.**



Zamyslete se:

- Jak se ke svému cíli přibližujete každý den?
- Jak si to děláte po cestě hezké?

VIZE VAŠEHO LEPŠÍHO ŽIVOTA

Vyberte si jasnou věc z vaší vize, která je velmi konkrétní.

Např. otevřít si vlastní klub karate.

Napište si odpovědi na následující otázky.



Napište si odpovědi na následující otázky:

Co chci?

Proč to chci?

Jak toho dosáhnu?

Čím za to zaplatím?

KVANTOVÝ SKOK

Když se setkáte s obrovskou výzvou, která vás promačká naskrz a vy si **sáhnete do rezerv, o kterých jste ani netušili, že je máte, pak objevíte, co ve vás skutečně je.**

Ne ale vždycky. Někdy si taky pořádně nabijete.



Kvantový skok: Pojmenujte událost v životě, kdy jste ho zažili?

- Byl to kvantový skok nebo pořádná nakládačka?
- Co jste si díky němu uvědomili?
- Kam vás posunul?



A CO DÁL?

Dál je to na vás.

Berte každý den jako korálek, díky kterému se můžete cítit dobře.

Krok za krokem jděte za svými sny a zároveň nezapomínejte na svoje teď.

Mějte se moc fajn.

| KONTAKT

tel: +420 224 810 055

e-mail: pomuzeme@seduo.cz

web: seduo.cz