

Pracovní list k přednášce „JAK NAJÍT LÁSKU, ŠTĚSTÍ, NAPLNĚNÍ A ZÁMĚR VE SVÉM ŽIVOTĚ“
konané dne 15.11.2022 od 17.h ve Městské knihovně Trutnov



1. ČÁST: Jak fungujeme aneb SEBEPOZNÁNÍ

Odpovězte si na otázky sám/-a a co nejupřímněji to jde. Nespěchej a zamysli se.

- **Emoce:** Vyznáte se ve svých emocích? Co cítíte právě teď? A co cítíte, když jdete do práce/školy? A co cítíte, když jdete domů? A co cítíte, když jdete na návštěvu k rodičům/tchýni/prarodičům? A co cítíte, když jdete na schůzku s kamarádem? A jak se cítíte či co cítíte, když víte, že za chvíli domů dorazí tvůj syn/dcera/manžel/partner/spolubydlící?
- **Tělesné pocity:** Kde cítíte strach? A kde radost? A kde cítíte smutek či hněv? Máte dlouhodobě nějaké bolesti či problémy s určitou částí těla? Anebo jednou za čas Vás něco potrápí/píchne/pozlobí? Co cítíte za emoci/-e právě v této části těla?
- **Emoční inteligence:** Jak si myslíte, že jste na tom se svou Emoční inteligencí a jejími složkami? Podívejte se na následující oblasti a vyhodnoťte si sami pro sebe, kde je to skvělé a kde je prostor pro změnu (stupnice od +10 nejlepší až do -10 nejhorší).
- **Znalost vlastních emocí/Sebeporozumění:**
- **Zvládání vlastních emocí/Sebeovládání:**
- **Schopnost sám sebe motivovat:/Sebemotivace:**
- **Vnímavost k emocím jiných lidí/Empatie:**
- **Umění mezilidských vztahů/Společenská obratnost:**
- **Myšlenky:** Vrací se vám nějaká myšlenka, která vás obtěžuje, protože ji nemůžete dostat z hlavy? Nemůžete spát anebo se soustředit kvůli neustálým myšlenkám? Máte katastrofické, neúprosné, neustále se vracející myšlenky? Jak byste charakterizovali své myšlenky? Ovládáte své myšlení Vy anebo obráceně? Dokážete odhalit nějakou konkrétní, která se Vám neustále vrací a vadí Vám (máte při ní nepříjemný pocit)?
- **Negativní myšlenkový program (=myšlenka doprovázená negativní emoci a/či tělesným pocitem):** Dokážete si vybavit nějakou negativní myšlenku, které jste se obávali či stále bojíte, a nakonec se Vám zrealizovala? Jaká to byla? Když si na to vzpomenete, jak se cítíte? Pozorujte svou minulost i přítomnost – jsou tam nějaké opakující se situace či problémy? Jaké bylo moje dětství? Jaký vztah měli moji rodiče mezi sebou? Byli příkladem láskyplného partnerského vztahu? Chovám se stejně nebo se snažím takovému chování vyvarovat? Mám dostatek peněz? Jak se v naší rodině zacházelo s penězi? Je nějaký problém, který se mi pořád opakuje? Např. *Bojím se, že mě opustí* a jednoho dne mě skutečně opustil. Další příklady negativních programů: Jsem hloupá/-ý. Nemám na to. Nedokážu to. Nechci to slyšet/vidět. Mám co si zasloužím. Nejsem pro ně dost dobrá/-á. Mají ji/ho/je radši. Nemají mě rádi. Křičí na mě a nadává mi. Jsem na všechno sám/sama. Musím to zvládnout sám/-a. Když se mi daří, tak potom se to zase zhorší. Musím jim dokázat, že jsem lepší, než si myslí...

Pracovní list k přednášce „JAK NAJÍT LÁSKU, ŠTĚSTÍ, NAPLNĚNÍ A ZÁMĚR VE SVÉM ŽIVOTĚ“
konané dne 15.11.2022 od 17.h ve Městské knihovně Trutnov



2. ČÁST: Svůj život si tvořím sám/-a CESTA KE ŠTĚSTÍ ZAČÍNÁ ZMĚNOU

Vyber si minimálně jednu z následujících pěti akcí a udělej ji ihned teď anebo dnes. Nečekej a neplánuj, prostě konej tady a teď.

AKCE Č. 1: TVÉ ŠTĚSTÍ JE ZÁVISLÉ JEN A POUZE NA TOBĚ SAMÉM! Připomeň si a opravdu si to prociť, že jsi sám/-a tvůrce tvého života i (ne)šťěstí. **AFIRMACE:** „Své štěstí a svůj život si tvořím sám/-a“.

AKCE Č. 2: Nestanovuj si pro své štěstí podmínky - přesvědčení, že nemohu být šťastný/-á už teď, dokud nemám zdraví, hezký dům, skvělého partnera, poslušné děti, skvělou práci nebo vyšší plat. Začni se učit být šťastný už teď, i když podmínky v tvém životě nejsou podle tvého názoru perfektní.

AKCE Č. 3: Jedním ze způsobů, jak být šťastný už teď, je začít myslet na to, co už v životě mám a čeho jsem dosáhla, namísto abych se soustředila na to, co nemám a nedaří se mi.

Cvičení: Projev vděčnost minimálně 5 lidem ve svém okolí. Zaslouží si to vědět a slyšet! A potom to začni dělat pravidelně.

Začni také projevovat vděčnost za věci, které bereme jako samozřejmost. Co takhle poděkovat za své tělo, skvělé jídlo, za nádherný květ či krásné počasí? Cítím se vděčná, za/pro/díky... Cení si ...

AKCE Č. 4: Dělej každý den v roce aspoň 1 věc, která tě baví a přináší ti radost. I kdyby to mělo být jen 5, 10, 15 minut. Jestli nevíš co, tak dělej to, co tě bavilo, když si byl/-a dítě. Klidně si kup LEGO anebo hula hop kruh.

AKCE Č. 5: Dej každý den aspoň chvíli sám sobě. A zeptej se sám sebe, jak se zrovna teď cítíš (emoce i tělesné pocity)? A pak dělej, co budeš chtít – můžeš si je zapsat, ale klidně je jen pozoruj a odpočívej pasivně anebo aktivně. Na své emoce i tělesné pocity zapomínáme, odpojujeme se od nich a pokud to trvá delší dobu, může toto odpojení ovlivnit i naše zdraví.

Pracovní list k přednášce „JAK NAJÍT LÁSKU, ŠTĚSTÍ, NAPLNĚNÍ A ZÁMĚR VE SVÉM ŽIVOTĚ“
konané dne 15.11.2022 od 17.h ve Městské knihovně Trutnov



3. ČÁST: Stanov si svůj záměr a pravidelně si určuj i krátkodobé cíle – ZÁMĚR A CÍL

Toto cvičení patří mezi ty nejdůležitější....!

Cvičení na hledání záměru: Najdi si klidné místo, kde tě nebude nikdo a nic rušit. Zavři si oči a zeptej se svého srdce: Jaký je můj záměr v životě? A jaký je můj cíl na tento rok/léto? Na odpověď nespěchej, čekej, dokud se sama neobjeví...

Trénuj a používej záměry na běžné každodenní činnosti-pracovní porady, schůzky, reklamace apod.

Cvičení: Polož si otázku: „Co chci v hloubi duše?“ Odpověz si na ni prosím TEĎ.

Afirmace: Nepřestanu, dokud svého cíle nedosáhnu.

Správný záměr poznám podle toho, že při jeho vyslovení mám příjemné pocity a souzním s ním

Ráno si stanov záměr na svůj den a vlož si to do sklenice s vodou (Např. zvládnou vše s úsměvem, a ještě v lehkosti/rychle). Potom vodu vypij a procít si, že tvůj záměr se již naplnil.

Jaký je tvůj cíl např. do konce roku v oblasti partnerských vztahů? A co máš za cíl, co se týká tebe a tvého zdraví? A jaký je tvůj cíl v práci/podnikání/studiu? Je něco, co si dlouho přeješ, ale pořád odkládáš – rozděl to na několik malých kroků/cílů a začni na nich pracovat již nyní!

Pracovní list k přednášce „JAK NAJÍT LÁSKU, ŠTĚSTÍ, NAPLNĚNÍ A ZÁMĚR VE SVÉM ŽIVOTĚ“
konané dne 15.11.2022 od 17.h ve Městské knihovně Trutnov



4. ČÁST: Láska a vztahy – NEJDŮLEŽITĚJŠÍ VZTAH V ŽIVOTĚ A JAZYKY LÁSKY

Věděli jste, že to, jak se cítíte milováni nejen ve vztahu souvisí s naplněním vaší „citové nádrže“? Abyste mohli pravidelně sami svou sebeláskou a nebo láskou od partnera svou nádrž doplňovat, potřebujete vědět, jaké palivo/jazyky lásky Vám ji doplní. Připodobnění jako nádrž u auta... Taky se nedá jezdit s prázdnou nádrží anebo pokud natankujete jiný druh paliva.

Cvičení: Jak je naplněná Vaše citová nádrž tady a teď? A kdy naposledy jste ji „natankovali“? A čím?

Znáte svůj jazyk lásky a jakým mluví Váš partner? Existuje celkem 5 jazyků, kterými vyjadřujeme city. Nikdo nemluví čistě jedním, naopak spíše mluvíme 2 a více, jen s různou prioritou. Zajímavé je, že jazyky lásky se časem nebo okolnostmi mohou i změnit.

1. **Jazyk lásky: SLOVA UJIŠTĚNÍ,**
2. **Jazyk lásky: POZORNOST,**
3. **Jazyk lásky: PŘIJÍMÁNÍ DARŮ,**
4. **Jazyk lásky: SKUTKY LÁSKY,**
5. **Jazyk lásky: FYZICKÝ KONTAKT.**

**Pracovní list k přednášce „JAK NAJÍT LÁSKU, ŠTĚSTÍ, NAPLNĚNÍ A ZÁMĚR VE SVÉM ŽIVOTĚ“
konané dne 15.11.2022 od 17.h ve Městské knihovně Trutnov**



Pár tipů na závěr

Přestaň si dělat starosti, k ničemu to nevede. 95 % našich starostí se nevyplní. Pokaždé, když začneš myslet na něco, co v tobě vzbuzuje obavy, změň své myšlenky. Začni aktivně myslet na to, co ti dělá radost. Technika KOTVENÍ.

Nesnaž se měnit ostatní, stejně se ti to nepovede. Pokud ti na druhém něco vadí, tak je to tvůj problém. Změnit to můžeš ty, když zpracuješ své negativní myšlenkové vzorce.

ODPOUŠTĚJ, DĚLÁŠ TO PRO SEBE NE PRO DRUHÉ. Pokud ještě nemůžeš odpustit, tak si zkusit odpustit i to, že si zatím nedokážeš odpustit.

Věnuj se sám/-a sobě – ty jsi zdrojem svého štěstí i zdraví. Štěstí je pocit, který si vytváříš sám/-a.

Nikdy nepřestávej snít a své sny si zapisovat, malovat do životní mapy a živě představovat. Neboj se snít ve velkém a nestanovuj si pro sebe žádné limity jako „tohle nemůžu, na to nemám, jsem příliš starý, nemám dost zkušeností, vzdělání“.

Prožívej každý den lásku ke všemu a všem, co máš rád/-a. Čím více budeš prožívat lásku a radost, tím více skvělých věcí i osob si budeš přitahovat do svého života.

Zbytečně se nestresuj, škodíš tím je sám/-a sobě. Je vědecky prokázáno, že 80 % onemocnění je způsobeno stresem. Když se cítíš ve stresu, opakuj si: „Nestojí mi to za to, se stresovat. Tento den budu prožívat je jednou a nenechám si ho zkazit.“



**ANDREJKA
VOKÁLOVÁ**

Děkuji za tvou pozornost a čas! Kdybys kdykoliv potřeboval/-a pomoci, utěšit, vyslechnout anebo si jen popovídat, tak se ozvi anebo použij sílu záměru.

Ing. Andrejka Vokálová

Tel.: 774 801 861

a.vokalova@email.cz

www.pruvodkynezivotem.cz

**Pracovní list k přednášce „JAK NAJÍT LÁSKU, ŠTĚSTÍ, NAPLNĚNÍ A ZÁMĚR VE SVÉM ŽIVOTĚ“
konané dne 15.11.2022 od 17.h ve Městské knihovně Trutnov**

