

## **Pracovní listy/Workbook – kompletní**

Zde jsou jednotlivá cvičení z knihy „Objevte a naplňte své vlastní sny“.

Doporučuji Vám je vytisknout a postupně zpracovat, tak jak procházíte různými fázemi uvedenými v knize.

### **Kapitola 4: Vstupní brána – nalezení vlastního snu**

#### **Co byste si dovolili udělat, čím byste si dovolili být, kdyby Vám někdo garantoval ničím neomezený úspěch?**

Představte si, že jste potkali někoho, kdo Vám dal na výběr jednu věc, pro kterou se můžete v životě rozhodnout a když se rozhodnete, zaručí Vám v té dané věci absolutní úspěch. Budete mít k dispozici všechny finanční prostředky, které potřebujete. Všechn čas, potřebné vědomosti i zkušenosti, i ty správné lidi.

Co by to bylo? Čím byste se stali? Co byste dělali? Co by Vás naplňovalo nejvíce?

Zasněte se a napište to nyní – právě teď.

Rozepište se. Popište to do všech detailů. Jak to vypadá, když už to máte, když už tím jste?

---

---

---

---

Nepřemýšlejte o tom, jak je to možné či nemožné ve vztahu k Vaší současné situaci. Úplně se od toho uvolněte a napište jen to, co cítíte, že byste dělali, kdybyste měli neomezené možnosti. Je to pravděpodobně to, kvůli čemu jste se narodili. Je to velice pravděpodobně Váš hlavní smysl nebo jeden z důležitých úkolů Vašeho života a máte k němu přirozené dispozice. Dejte si na jeho nalezení opravdu záležet.

V příloze máte mapu cesty za Vaším snem. Napište si dnešní datum na počátek Vaší cesty a nahoru konkrétní podobu Vašeho snu. Tuto mapu si dejte na místo, které máte často na očích, aby Vám Vaší cestu stále připomínala.

### **Kapitola 5: Ukotvení**

#### **Jak ukotvovat svůj sen:**

Představte si sami sebe bez jakýchkoliv omezení, rozhodnuté žít Váš život podle Vašeho nejlepšího pocitu a naladění. Bude to právě to, co jste si napsali? Jestli to tak není, vraťte se k bodu 4 a udělejte to znovu. Je to skutečně důležité.

Až to budete mít a budete s tím zcela spokojeni, zamyslete se, jak se cítíte.

Mělo by Vás to naplňovat energií.

Napište své pocity:

---

---

---

---

## Kapitola 6: Co nás může brzdit?

### Strach

Můžete si také udělat malé cvičení na komunikaci se svým strachem.

Zavřete oči a vnímejte svůj dech (tak, jak jsme si to ukazovali v bodě 3). Uvolněte se a nechte k sobě přijít jeden z Vašich strachů nebo obav. Nesnažte se ho měnit nebo odstranit. Představte si ho jako živou bytost a zeptejte se ho: „Proč jsi v mém životě? Co důležitého mi přinášíš?“

Nehledejte odpověď. Položte otázku a nechte odpověď přijít k Vám. Vaše podvědomí zná odpovědi na všechny Vaše otázky a problémy. Naučte se s ním komunikovat, naučte se mu důvěřovat.

Odpověď k Vám může přijít různým a často neočekávaným způsobem. Může přijít ve formě slov, symbolů, vize nějaké situace, obrazu nebo vnuknutí či pocitu. Nesnažte se to znásilňovat. Buďte trpěliví a otevření.

Zkuste si teď udělat seznam některých strachů či obav, které Vás napadají v souvislosti se změnami na cestě za naplněním Vašeho snu:

---

---

---

---

Udělejte si následující cvičení.

Sedněte si pohodlně na klidné místo, zavřete oči a vnímejte svůj dech.

Vezměte jeden z uvedených strachů nebo obav a zkuste ho k sobě nechat přijít. Zeptejte se ho, proč tu je? Co důležitého Vám přináší nebo co reprezentuje ve Vašem životě?

Nechte k sobě přijít odpověď. Pořádně jí prociťte.

Pak napište své pocity nebo poznatky. Takto můžete postupovat i s dalším strachem nebo obavou.

---

---

---

---

### Mentalita oběti

Zkuste nyní prozkoumat svou situaci. Zavřete oči a uvolněně vnímejte svůj dech. Pak se zeptejte sami sebe: Kde všude se ve svém životě cítím jako oběť?

Napište si Vaše poznatky.

---

---

---

---

## Kapitola 7: První kroky na cestě k naplnění vlastního snu

Co je první, co mohu udělat na cestě ke svému snu? Jaký může být můj první krok?

---

---

---

Jaký může být druhý krok na cestě k mému snu?

---

---

---

Jaký může být třetí krok na cestě k mému snu?

---

---

---

Pokračujete po cestě k naplnění svého snu.

Na konci tohoto „pracovního listu“ je samostatná stránka určená pro každodenní použití. Můžete si jí vytisknout kolikrát budete potřebovat a používat jí pravidelně.

## Kapitola 8: Umocněte svou přitažlivost ke svému snu

### Vděčnost

Udělejte si následující cvičení. Napište seznam věcí, za které jste ve svém životě vděční:

---

---

---

---

Jak se nyní cítíte?

Doporučuji Vám dělat cvičení vyjádření vděčnosti častěji. Znam lidí, kteří jej dělají každý večer před spaním. Je to dobrý způsob, jak před usnutím naladit své podvědomí. Existují studie, které potvrzují, že s jakým mentálním naladěním usínáte, s takovým se ráno probudíte. Cvičení projevu vděčnosti je dobrý způsob programování podvědomí směrem k dostatku.

## **Kapitola 9: Dvě pokročilé techniky naladění na novou realitu**

### **Jaké by to bylo, kdyby....?**

Napište svou verzi otázky, jaké by to bylo, kdyby....? Zároveň si k tomu napište pocity, které poté prožijete:

---

---

---

---

**„Jaké to je, když už mám/jsem,/jsem dosáhl(a)/se mi daří, apod..**

**„Jak se to cítí, když.....“**

Napište své pocity:

---

---

---

---

## **Kapitola 11: Podvědomá přesvědčení**

Napište, co se Vám již na cestě za Vaším snem povedlo? Jak se v tom cítíte?

---

---

---

---

Dále napište, co se Vám ještě úplně nedaří? Co byste ještě chtěli zlepšit?

---

---

---

---

### **Čtyři kroky k nalezení a ke změně těchto negativních přesvědčení.**

Zkuste si změnit nastavení svých negativních přesvědčení, která Vás brzdí na cestě k Vašemu snu.

1. Která oblast mého života nefunguje tak, jak bych skutečně chtěl/a?  
(např. oblast, ve které mám stále ještě problémy, jsou peníze)

---

---

2. Jaká je má klíčová řídící myšlenka v této oblasti?  
(např. peníze jsou špatné, nebo bohatí lidé jsou sobečtí)

---

---

3. Jak mi tato myšlenka – toto přesvědčení slouží?  
(např. způsobuje mi, že nemám dostatek peněz, protože bych byl/a také sobecký/á, kdybych je měl/a)

---

---

4. Jaká může být moje nová klíčová řídící myšlenka?  
(např. peníze mi mohou pomoci vybudovat projekt, který pomůže mnoha lidem, které mám rád)

---

---

## Pracovní list /Workbook – pro každodenní použití (kapitola 7)

### Datum:

Dnešní hodnocení: Co jsem dnes/včera\* udělal/a, abych naplnil/a svůj sen ? Co se mi dnes/včera\* na cestě k naplnění vlastního snu povedlo?

---

---

---

Jaký může být další krok na cestě k mému snu? Co mohu pro naplnění vlastního snu udělat zítra?

---

---

---

### Datum:

Dnešní hodnocení: Co jsem dnes/včera\* udělal/a, abych naplnil/a svůj sen ? Co se mi dnes/včera\* na cestě k naplnění vlastního snu povedlo?

---

---

---

Jaký může být další krok na cestě k mému snu? Co mohu pro naplnění vlastního snu udělat zítra?

---

---

---

### Datum:

Dnešní hodnocení: Co jsem dnes/včera\* udělal/a, abych naplnil/a svůj sen ? Co se mi dnes/včera\* na cestě k naplnění vlastního snu povedlo?

---

---

---

Jaký může být další krok na cestě k mému snu? Co mohu pro naplnění vlastního snu udělat zítra?

---

---

---

\* Pokud se rozhodnete pro hodnocení večer, pak ponechte slovo „dnes.“ Pokud budete hodnotit ráno, použijte slovo „včera.“