

SABOTÉR

A JEHO MECHANISMY

- 🌱 **Prokrastinace** (zapnu si facebook, film, kurz, jdu uklízet, zavolám někomu, než udělám X, musím udělat Y, Jsou mé priority pravdivé? Opravdu tohle teď musím udělat? Který krok mě dovede k cíli?)
- 🌱 **Mám pocit, že musím dělat něco jiného, důležitějšího**
- 🌱 **Začnu a odejdu od toho** (poslechu si video/prožiju seminář a nic s tím neudělám)
- 🌱 **Demotivace** („už to nechci, nepotřebuji“ to, co mě před tím nadchlo, je mi teď jedno)
- 🌱 **Zmatení** (nevím, co doopravdy chci, včera jsem měla naprosto jasno a dnes už nevím, co mám dělat)
- 🌱 **Černo** (nemůžu si vzpomenout – co jsem chtěla, jak se to dělá, co jsem se naučila)
- 🌱 **Zapomínání** (nevzpomenu si na důležitý hovor, schůzku, zapomenu heslo...)
- 🌱 **Výzkum** (sbírám informace, musím vědět všechno o... než můžu začít)
- 🌱 **Plánování** (trávím spousty času plánováním místo děláním prvních kroků)
- 🌱 **Drama** (něco se rozbilo – musím o tom říct x lidem, než to budu řešit a dopoledne je pryč a to co bylo důležité jsem nestihla udělat)
- 🌱 **Nedostatek zdrojů a výmluvy** (nemám dost..., nemůžu protože...)
- 🌱 **Magické myšlení** (jestli je to v souladu s vesmírem/jestli to tak má být, tak se to stane samo – aniž bych cokoli udělala)
- 🌱 **Jsem výjimečná** (můžu to udělat jinak např. nedělat vůbec marketing, stačí jeden e-mail apod.)
- 🌱 **Vzdání se zodpovědnosti** (najdu si někoho, kdo to udělá za mě, nebo udělám přesně to, co mi někdo řekne, i když to není autentické, aby když se to nepovede, jsem na něj mohla ukázat prstem a říct, to ty za to můžeš)
- 🌱 **Strach** (irelevantní strachy, strach znamená výstup z komfortní zóny)



PRACOVNÍ LIST

 **Co chceš ve svém životě změnit? Čeho chceš dosáhnout?**


 **Co jsou tvé sny a touhy?**

 **Vyber si jednu věc, na kterou se chceš teď zaměřit.**

 **Velikost touhy = množství motivace pro změnu.**

Na škále od 1 do 10 ohodnot, jak veliká je tvá touha. 1 malá, 10 obrovská
Pokud je touha silnější než 7, pokračuj dál. Pokud ne, vyber si něco jiného.

 **Co je tvé proč? Proč toto ve svém životě chceš?**


 **Jaká je esence za tím? Co ti to přinese do života?**

Radost, lehkost, svobodu, hojnost, klid apod.


 **Jak můžeš tuto esenci žít už teď?**

 **Jakými mechanismy Tě nejčastěji tvůj sabotér brzdí?**

 **Proč Tvůj sabotér a Tvá mysl nemá pravdu, když říká, proč to nejde?**

 **Jak by to šlo?**

 **Co pro to dnes můžeš udělat?**

 **Co může být Tvá kotva, kromě silného proč, která Tě bude držet na cestě až budeš procházet temnými údolími a překonávat své strachy?**

- nové návyky
- lidé, kteří už to žijí (protože pokud je to možné pro ně, je to možné i pro mě)
- obrázek
- vůně
- vizualizace výsledku - jaké to bude až to bude
- vyjmenuj své.....



POZNÁMKY

