



# Příprava na PSYCH-K®

Tento pracovní list (ano, už jen tím, že toto čtete, děláte práci pro sebe :-)) Vám má sloužit k tomu, abyste měl/a vodítka k tomu, jak zlepšit svůj život.

Je celý jen o Vás a jen pro Vás a akceleroje Vaši vytouženou změnu. Zefektivní Vám čas strávený se mnou, ale ani mně ho ukazovat nemusíte.

Lze ho použít pro jakoukoliv oblast v životě (zdraví, práce, vztahy, sebevědomí, finance a hojnost obecně, zlovyky, fobie, cokoliv, co si ve svém životě přejete změnit). Stačí si pouze udělat příjemnou a nerušenou chvíli pro sebe, začít snít a psát....

- 1. Oblast, kterou chcete změnit?**
- 2. Proč Vám to nyní vadí?**
- 3. Jak to chcete mít?**
- 4. Jaké to bude mít výhody, když se to splní?**
- 5. Jaké to bude mít negativní dopady, když se to splní?**
- 6. Jaké benefity pro Vás má tato negativní situace, když v ní nyní jste?**
- 7. Jak poznáte, že se stav změnil a Vy jste dosáhli toho, po čem jste toužili?**



# Pro ilustraci uvedu 2 krátké příklady:

## Příklad 1

### 1. Oblast, kterou chcete změnit?

- o Jsem tlustá, chci zhubnout.

### 2. Proč Vám to nyní vadí?

- o Nelíbím se sama sobě.
- o Špatně se mi shání pěkné oblečení.
- o Cítím se neohrabaná.
- o Připadám si méněcenná.
- o Manžel se otáčí po jiných.
- o Překážím lidem v autobusu.

### 3. Jak to chcete mít?

- o Chci mít vůli vydržet večer nejíst.
- o Chci zůstat u nějaké diety déle než měsíc.
- o Chci opravdu zhubnout na 75 kg.
- o Chci si kupovat velikost L.

### 4. Jaké to bude mít výhody, když se to splní?

- o Budu se cítit jako vítěz.
- o Získám více pozornosti manžela.
- o Konečně si nakoupím nové a atraktivní oblečení.
- o Budu se líbit sama sobě.

### 5. Jaké to bude mít negativní dopady, když se to splní?

- o Lidé si budou myslet, že jsem nemocná.
- o Přibudou mi vrásky.
- o Nevím, co budu večer u TV dělat s rukama a čím je zabavím.
- o Bojím se, že si nedokážu v klidu sednout, že budu pořád nervózní, když budu mít hlad.



## 6. Jaké benefity pro Vás má tato negativní situace, když v ní nyní jste?

- o Lidé na ulici, co chtějí na něco přispět, se mi vyhýbají.
- o Kolegové z jiných oddělení se svými požadavky chodí za kolegyní a já mám klid.
- o Je mi na rozdíl od sestry teplo.
- o Jsem v klidu.

## 7. Jak poznáte, že se stav změnil a Vy jste dosáhli toho, po čem jste toužili?

- o Budu se cítit atraktivně.
- o Budu vážit 75 kg.
- o Manžel nebude tolik v dílně, nebo na telefonu, ale se mnou.
- o Budu nadšená ze svého vzhledu.
- o Kolegyně v práci se mě budou ptát, jak jsem to dokázala.
- o Najdu si nové přátele i mimo fcb.

## Příklad 2

### 1. Oblast, kterou chcete změnit?

- o Chci přestat lpět na věcech.

### 2. Proč Vám to nyní vadí?

- o Mám zakramařený celý svůj dům i garáž.
- o Všude se drží prach.
- o Stydím se, když má někdo přijít ke mně domů.
- o Mám tu málo místa.
- o Měsíce nejsem schopný vyklidit byt po otci a pronajmout ho.

### 3. Jak to chcete mít?

- o Chci se naučit žít minimalisticky.
- o Chci mít uklizeno a snadno a rychle uklízet.
- o Chci mít kolem sebe prostor.
- o Chci umět vyhodit, nebo darovat věci, které jsou jen vzpomínkami.
- o Chci odstranit přesvědčení „to se může ještě hodit“



#### **4. Jaké to bude mít výhody, když se to splní?**

- o Budu mít čisto kolem sebe i v hlavě.
- o Budu moci brát k sobě návštěvy.
- o Uklízení pak půjde rychleji.
- o Nebude se doma tolik držet prach.
- o Vyklidím a pronajmu byt po otci.
- o Přibudou mi peníze.

#### **5. Jaké to bude mít negativní dopady, když se to splní?**

- o Přijdu o své vzpomínky.
- o Nebude mi mít co připomenout okamžiky, na které chci vzpomínat.
- o Když se mi něco rozbije, nebudu mít součástky na opravu a budu muset koupit nové.
- o Mám pocit, že zneuctím otcovu památku, když ty věci vyhodím.
- o Nevím si rady, kam to všechno přesunout a do popelnice mi to přijde líto. A stejně se to tam nevejde.

#### **6. Jaké benefity pro Vás má tato negativní situace, když v ní nyní jste?**

- o Najdu okolo sebe všechno, co mohu potřebovat.
- o Všechno mám při ruce.
- o Nemusím utrácet za nové spotřebiče, vždycky si s opravou pomohu ze „svých zásob“.
- o Je to bezpečné.
- o Vím, kdo jsem.

#### **7. Jak poznáte, že se stav změnil a Vy jste dosáhli toho, po čem jste toužili?**

- o Bude okolo mě spousta prostoru.
- o Budu to tady vnímat jako uklizené.
- o Bude okolo mě více světla.
- o Budou mi na účet chodit peníze z pronájmu.



# A nyní k Vám a Vašim odpovědím...

## 1. Oblast, kterou chcete změnit?

(Vyberte pouze 1, pokud jich máte více, vyplňte si na každou oblast dotazník zvlášť)

## 2. Proč Vám to nyní vadí?

## 3. Jak to chcete mít?



**4. Jaké to bude mít výhody, když se to splní?**

**5. Jaké to bude mít negativní dopady, když se to splní?**

**6. Jaké benefity pro Vás má tato negativní situace, když v ní nyní jste?**

**7. Jak poznáte, že se stav změnil a Vy jste dosáhli toho, po čem jste toužili?**