



Rozbor mé situace

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 akcelaruje 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?