

POKRAČOVÁNÍ CESTY ZA SNEM

Pracovní listy k videu a článku „Když nadšení vyprchá a lednová předsevzetí ztrácí na síle“

Vrátit se na cestu, ze které jsme sešli, je někdy ještě náročnější, než udělat na té cestě první krok. Když totiž ve svém předsevzetí selžeme, tak máme pocit, že je to jasný důkaz toho, že na to nemáme. Ale to není pravda.

Je fajn se ohlédnout zpátky, podívat se, co všechno jste za první měsíc tohoto roku na cestě za svým snem dokázali a zároveň pokud jste sešli z cesty, tak se podívat na to, kdy se to stalo, co k tomu vedlo.

A následně se kvůli tomu nevinit a nepřikládat tomu přehnané významy.

Místo toho se rozhodněte, že se na tu cestu vrátíte zpátky. Zrevidujte si, PROČ je váš sen nebo předsevzetí pro vás důležité a naplánujte si opět konkrétní kroky na další dny tak, abyste se znovu vrátili na cestu ke splnění svého přání.

KROK 1: Pochvalte se. Co jste v lednu zvládli?

Pokud jste se v lednu vydali na cestu za svým snem, určitě jste alespoň první dny dělali nějaké kroky k jeho splnění. Co všechno jste zvládli? Napište si to a pochvalte se za to.

Výzkumy ukazují, že čím více uznáváme své minulé úspěchy, tím jsme si jistější v přijímání dalších rizik a jejich úspěšném zvládnutí. 😊

Napište si své lednové úspěchy:

KROK 2: Sešli jste z cesty? Kdy a proč?

Často se nám v životě opakuje podobný scénář a pokud se nám nedaří něco změnit, mívá to společného jmenovatele. Co to je u vás?

Zkuste si vzpomenout na konkrétní situaci nebo den, kdy jste začali ztrácet vůli, energii a sílu pokračovat na své cestě za snem. Co se stalo? Proč jste přestali?

KROK 3: Co jste v tu chvíli potřebovali?

Možná to byl odpočinek, nebo něco sladkého. 😊 Třeba už jste potřebovali dobít energii, nebo více podpory od okolí, parťáka, vlídné slovo nebo někoho, koho byste mohli požádat o radu. A možná jste si prostě jen potřebovali dát den, dva pauzu.

KROK 4: Zrevidujte si své PROČ.



Zrevidujte si, PROČ je váš sen nebo předsevzetí pro vás důležité. Možná jste si to v lednu napsali a v tom případě doporučuji vrátit se k tomu a znovu si to přečíst. Pokud ne, napište si teď, proč chcete daného snu dosáhnout. Nebo proč chcete udělat nějakou změnu ve svém životě.

Jakkoli těžké JAK jde překonat dostatečně silným PROČ. ☺

KROK 5: Jakou jednu věc můžete udělat pro svůj sen nebo předsevzetí DNES?

Napište si ji a udělejte. ☺ Klidně to může být něco malého, něco, z čeho budete mít dobrý pocit, že jste to zvládli a vrátí vás to na cestu. Nedávejte si žádné velké a těžko splnitelné úkoly. Stanovte si nějaký malý krůček vpřed.

KROK 6: První kroky pro návrat na cestu za svým snem – akční plán

Napište si 3 nápady, nápady, konkrétní kroky, které můžete pro splnění svého snu udělat v následujících deseti dnech. Může to být něco jednoduchého a snadno realizovatelného.

1. _____
2. _____
3. _____

Teď si napište další 3 kroky, které víte, že můžete zrealizovat a posunout se ke splnění svého snu v následujících 30 dnech.

1. _____
2. _____
3. _____

Proč tyto věci uděláte? Napište si, , výhody, které vám ihned přinese to, že uděláte některý z výše uvedených kroků.

1. _____
2. _____
3. _____

Napište si , možné důsledky toho, že svůj plán NEBUDETE NÁSLEDOVAT výše uvedené akční kroky nezrealizujete.

1. _____
2. _____
3. _____