JAK SI SPLNIT V ROCE 2020

SVŮJ SEN

Pracovní listy k online workshopu

Pracovními listy vás v průběhu online workshopu provedu a přímo souvisí s konkrétními věcmi, které budu říkat. Prosím tedy NEVYPLŇUJTE si NIC PŘEDEM! 

KAŽDÁ VELKÁ CESTA ZAČÍNÁ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,   
ALE I TY VYŽADUJÍ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .



Nejčastější důvod, proč lidi nedosahují svých snů je,   
že nevědí, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ a nemají \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**ÚKOL Č.1: TEST PRIORIT**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Když mám nejasné \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, dostávám nejasné \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

První krok k realizaci mého snu je, změnit jej v \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cíl.

**ÚKOL 2: MŮJ VELKÝ SEN, KTERÝ SI CHCI V ROCE 2020 SPLNIT JE...**

Buďte v popisu co nejkonkrétnější. Napište co přesně chcete, jaké to má mít vlastnosti, KDY nebo DO KDY se to má stát. Pokud to souvisí, tak uveďte údaje “KOLIK, S KÝM, KDE”.



Pokud je vašim snem něco, co se vyjadřuje obecným pojmem (finanční svoboda, vyrovnanost), uveďte, co to pro vás znamená. Jak poznáte, že jste svého snu dosáhli?

**Cesta k vašemu splněnému snu je proces, který je lemován hodnotnými informacemi, radami a PŘÍLEŽITOSTMI, které   
chytáte za pačesy a jdete svému snu vstříc.**

****

**ÚKOL 3: OBJEVTE, CO VÁS BRZDÍ, POZNEJTE SVÁ TEMNÁ ÚDOLÍ**

Strachy a obavy, které cítíte ve vztahu ke svému snu, jsou pomyslnými schody vzhůru. Překážkami, které když zdoláte, dojdete až do cíle.

**Jaké konkrétní obavy, strachy, pocity, že to nejde nebo není možné máte ve vztahu ke svému snu? Jaké překážky vidíte na své cestě? Jaké výzvy budete muset zdolat? Kde jsou vaše limity?**



Možná máte jeden strach nebo obavu a možná jich je celý balíček. A tak si je teď napište. Zeptejte se sami sebe – z čeho mám strach?

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Pokud to neumíte v tuto chvíli pojmenovat a nebo zatím necítíte strach a pouze velké nadšení, je to v pořádku. Můžete se k tomuto kroku vrátit za pár týdnů, ale budete už vědět, že je to normální součást a že se z toho nemusíte hroutit nebo kvůli tomu svůj sen zahazovat. 

**KDYKOLI DOSTANEME SKVĚLÝ NÁPAD, PŘIJDE V ZÁPĚTÍ  
  
 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

3B. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3A. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

To, co dělí lidi, kteří žijí život svých snů od těch, kteří to tak třeba nemají, je \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ jednat navzdory strachu a udělat první kroky.

Strach nám ukazuje, kde jsou naše \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, kam vede ta cesta dále a kde jsou \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ skrze které dojdeme ke splnění našeho snu.

**PŘIJÍMÁM SVŮJ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ A JDU TAM,   
KAM MĚ MOJE SRDCE TÁHNE.**

**ÚKOL 4: JAK REAGUJI TVÁŘÍ V TVÁŘ VÝZVÁM?**

**JAK DĚLÁME COKOLI \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,   
TAK DĚLÁME I COKOLI \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**



**Moje nápady, jak můžu testovat reakce svého těla, duše i mysli tváří v tvář malým každodenním výzvám:**

**ÚKOL 5: PORCUJEME MAMUTA**

Je váš sen měřitelný? Dá se definovat konkrétní finanční částkou, množstvím kusů, kilogramy nebo třeba kilometry? Napište si toto číslo:

*Příklad 1: Mít odložených 120 000 Kč na měsíc s rodinou v Thajskou. Příklad 2: Zhubnout 25 Kg.*

Kolik měsíců (týdnů) vás dělí od termínu, kdy si chcete sen splnit?

*Příklad – do 31.12.2020 – 12 měsíců.*

Když první číslo vydělíte tím druhým, co vám vyjde?

*Příklad 1: 120 000 Kč / 12 = 10 000 Kč / měsíc. Příklad 2: 25 kg / 12 = 2.08 Kg za měsíc.*

**JAK FUNGUJE PODNIKÁNÍ Z PLÁŽE – STRUČNĚ V 5. ODRÁŽKÁCH:**

1. Píšu články na blog, na své vlastní webové stránky.
2. Mám fanpage na Facebooku, kde sdílím své články i další příspěvky, které lidi baví a inspirují a posunují vpřed v oblasti, které rozumím (cestování, mateřství, vaření, hudba, fotografie, osobní rozvoj, sport, jóga, meditace, umění, handmade, zdraví, krása.
3. Vytvořím krátký eBook zdarma, který si lidé mohou stáhnout výměnou za e-mail a já jim pak mohu dále posílat své články z blogu a další hodnotný obsah.
4. Buduju dlouhodobě důvěru, vztah s lidmi a pomáhám jim v tématu, kterému rozumím, a to vše prostřednictvím internetu.
5. Vytvořím hodnotný placený eBook (nebo online kurz, audio nahrávku, knihu), který pak prodávám na svých webových stránkách.

**Toto vše se z hlediska lidského, marketingového i z hlediska technického se krok za krokem naučíte v online kurzu Podnikání z pláže.**

*„Netušila jsem, jak zásadně mi kurz Podnikání z pláže změní život. Díky Stáně a jejímu propracovanému systému jsem se krok za krokem naučila postavit si vlastní web a sdílet své poslání, svoji vášeň. Mé podnikání se od počátku kurzu neuvěřitelně zvedlo. Nejen dosahem, ale i kvalitou a následnou hojností, kterou mě mí čtenáři odměňují.“*- **Tereza Kramerová**, absolventka kurzu PZP a máma tří dětí, po vydání své knihy prodala za jediný měsíc díky strategiím naučených v kurzu 5.000 knih

*„Je to dva a půl roku, kdy jsem o Tobě slyšela poprvé, a až mě mrazí z toho, kde jsem byla tenkrát a kde jsem dnes. A to díky Tobě, Stáňo. Já kdysi tvrdila, že ničemu nerozumím a nic takového v mém případě nebude fungovat. No a dnes se plážovým podnikáním živím.“*

- **Jára Bednářová**, s PZP začala v červnu 2015, v červnu 2017 podala výpověď jako učitelka ZŠ, živí se svým podnikáním a cestuje s manželem po světě

*„Stále tomu ještě nějak nemohu uvěřit, že jsem se do toho pustila a zvládla dokončit svůj první projekt a pokaždé, když mi cinkne objednávka mého eBooku, zamotá se mi hlava a říkám si, jestli se mi to celé jenom nezdá. Za první měsíc prodeje eBooku mi přišlo už 32 objednávek a mnoho lidí mi posílá krásné emaily, jak se jim moje práce líbí!“*

- **Eva Suchánková**, učitelka klavíru a absolventka PZP 2016 o svých začátcích s plážovým podnikáním

**ÚKOL 6: PRVNÍ KROKY K MÉMU SNU – AKČNÍ PLÁN**

Napište si 1 - 3 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. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nyní si napište další 1 - 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, 3 výhody, které vám ihned přinese to, že uděláte některý z výše uvedených kroků.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Napište si 3 možné důsledky toho, že svůj plán NEBUDETE NÁSLEDOVAT výše uvedené akční kroky nezrealizujete.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Napište si, na co si budete muset dát pozor a co by vám mohlo překazit udělání výše uvedených akčních kroků.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**KDO vám může pomoci** s tím, abyste dané věci opravdu udělali, ať už z hlediska podpory, rady, sdílené zkušenosti, půjčení nějakého vybavení, pohlídání dětí, převzetí nějaké povinnosti, díky čemuž získáte více času, naučení dovednosti, poskytnutí služby a podobně?

KDY se na to zeptáte? Pokud je někdo, kdo vám může pomoci, čeká vás možná první překročení komfortní zóny. Stanovte si termín, kdy to uděláte: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ÚKOL 7: DOPIS Z BUDOUCNOSTI**

Toto cvičení není nutné dělat písemně, pokud ale píšete rádi, zkuste to. Můžete si totiž dopis schovat do šuplíku a přečíst přesně za rok, má to rozhodně své kouzlo!

Je 5. ledna 2021, ohlédněte se zpátky a napište děkovný dopis svému minulému já za to, že se vydalo na cestu a že jste si splnili svůj sen. Popište pocity, jaké jste měli při splnění snu, co se ve vás odehrávalo, kdo s vámi u toho byl, proč jste vděční, že jste toho dosáhli. Můžete přidat i to, co jste se naučili po cestě nebo co jste prožili po cestě ke svému snu. Dejte průchod své fantazii.