

OBJAV SVOJU SILU VÝZVA

Pracovný list

DEŇ 2

Strhni lavínu

To za koho sa považuješ, má obrovský vplyv na tvoj úspech a šťastie. Tvoja identita riadi celý tvoj život. Je to príbeh, ktorý si vytváraš o sebe.

Ako vnímaš aktuálne sám seba?

1. Kto si?

.....

2. Si ako čo?

.....

3. Aké sú tvoje schopnosti, čo dokážeš? Čo vieš urobiť?

.....

4. Čo je pre teba v živote dôležité? Na čom ti záleží?

.....

5. Keď budeš tým, kým si teraz, dosiahneš v živote tvoje ciele?

.....

6. Kým by si mal/a byť, aby sa ti životom kráčalo s ľahkosťou? Mal/a by si byť ako čo?

.....

7. Pomôže ti táto tvoja nová identita k dosiahnutiu toho, čo si želáš?

.....

ROZHODNI SA

To, aký máme život, je výsledkom našich rozhodnutí.

Náš život a teda aj osud je určovaný našimi rozhodnutiami, ktoré denne robíme. Ak chceme niečo v živote zmeniť, musíme urobiť nové rozhodnutia!

Čo pre teba znamená rozhodnúť sa?

.....

.....

.....

OBJAV SVOJU SILU VÝZVA

Pracovný list

DEŇ 2

CVIČENIE

Z pozície svojej novej identity si napíšeš 2 nové rozhodnutia, ktoré zaručene dodržíš a veríš, že ťa posunú k vytúženému výsledku, cieľu či zmene.

1.

2.

RÝCHLA PREMENA

Je veľký rozdiel medzi tým, čo robíš s radosťou a nadšením a tým, keď ťa niečo nebaví.

Ak vieš, že musíš urobiť to, do čoho sa ti vyslovene nechce, napríklad povysávať, vybaviť nepríjemný telefonát, alebo upratať papiere, odkladáš to na neskôr a predstavuješ si, aké by to bolo, keby to niekto iný spravil za teba.

Predstav si, že činnosti, ktoré nemáš rád, zrazu začneš vykonávať bez odporu a budeš pri nich v pohode

CVIČENIE

Odpovedz si na nasledujúce otázky a pomenuj najdôležitejšie momenty, situácie a udalosti, ktoré sa ti udiali.

A. Mysli na nejakú činnosť, ktorú nemáš rád/rada. Napríklad vysávanie, administrácia, telefonovanie...

.....

.....

B. Mysli na nejakú činnosť, ktorú robíš rád/rada. Napríklad športovanie, kreslenie, čítanie, prechádzka v prírode...

.....

.....

OBJAV SVOJU SILU VÝZVA

Pracovný list

DEŇ 2

CVIČENIE



OBRAZ	A	B
1. Je to film alebo nehybný obrázok?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je to farebné alebo čiernobiele?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je to znázorňované napravo, naľavo alebo v strede?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je to znázorňované hore, dolu alebo v strede?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je ten obrázok jasný, tmavý alebo zahmlený?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je to znázornené v životnej veľkosti alebo je to väčšie či menšie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ako blízko je to pri tebe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Hýbe sa to rýchlo, stredne alebo pomaly?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Je tam nejaký prvok, na ktorý sa sústavne zameriavaš?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Si súčasťou obrazu alebo to pozoruješ z diaľky?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Má to rám alebo je to panoramatické?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Je to 2D alebo 3D?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Je tam farba, ktorá na teba najviac zapôsobila?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Pozeráš sa na to zhora, zdola alebo zo strany?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Je tam niečo, čo vidíš a spúšťa to v tebe silné pocity?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Je tam ešte niečo, čo vidíš?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zaži NAŽIVO tréning Objav Svoju Silu a zisti, čo všetko dokážeš a čo sa v tebe ukrýva.

OBJAV SVOJU SILU VÝZVA

Pracovný list

DEŇ 2

CVIČENIE



ZVUK	A	B
1. Hovoríš niečo sebe alebo to počuješ od druhých?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Čo presne počuješ alebo hovoríš?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ako to hovoríš alebo počuješ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ako hlasné to je?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Aká je tonalita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Aké je to rýchle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Odkiaľ prichádza zvuk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je zvuk harmonický alebo rozladuje?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Je zvuk pravidelný alebo nepravidelný?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Je tam odchýlka v hlase?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Sú určité slová zdôraznené?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ako dlho znel zvuk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Čo je jedinečné na zvuku?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Je tam niečo, čo počuješ a spúšťa to v tebe silné pocity?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Je tam ešte niečo, čo počuješ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zaži NAŽIVO tréning Objav Svoju Silu a zisti, čo všetko dokážeš a čo sa v tebe ukrýva.

OBJAV SVOJU SILU VÝZVA

Pracovný list

DEŇ 2

CVIČENIE



POCIT	A	B
1. Bola zmenená teplota? Horúca alebo studená?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Bola zmenená štruktúra? Drsné alebo hladké?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je to pevné alebo ohybné?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je tam vibrácia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Bolo tam zvyšovanie alebo znižovanie tlaku?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Kde sa ten tlak nachádzal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Zvyšovalo sa napätie alebo relaxácia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ak tam bol pohyb, aký bol jeho smer a rýchlosť?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Aká je kvalita tvojho dýchania? Kedy začalo/skončilo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Je to ťažké alebo ľahké?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Sú pocity pevné alebo striedavé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Zmenilo to veľkosť alebo tvar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Kde do tvojho tela pocity prichádzali alebo odchádzali?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Je tam niečo, čo v tebe spúšťa silné pocity?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Je tam ešte niečo, čo vnímaš, cítiš?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zaži NAŽIVO tréning Objav Svoju Silu a zisti, čo všetko dokážeš a čo sa v tebe ukrýva.

OBJAV SVOJU SILU VÝZVA

Pracovný list

DEŇ 2

CVIČENIE 

1. Čo som zažil/a?

.....
.....

2. Čo som si uvedomil/a?

.....
.....

3. Čo mi to dalo?

.....
.....

4. Ako to využijem v živote?

.....
.....