

Od problémov ku výzvam.

Tu je rýchla ROZCVIČKA - tvoj súkromný priestor, kde sa nalaďíš na vlastnú tvorivú vlnu. Do tohto obdĺžnika začni jednoducho písať. Nerieš škrabopis, gramatiku ani formu, jednoducho píš. Stačí napísať zopár riadkov, vďaka čomu získaš momentum a prekonaš bariéru k písaniu ďalších riadkov. Napíš sem do dvoch viet napríklad čo ťa dnes najviac trápi a za čo sa najviac vo svojom živote hanbíš a prečo:

ROZCVIČKA:

Teraz, keď si už rozcvičený, prejdeme ku PROBLÉMOM, ktoré ťažia tvoje bytie. S touto časťou stráv času koľko treba, hlavne sa nikam neponáhľaj. V bodoch spíš všetko čo ti napadne. Čím viac tým lepšie. Pospomínaj si na svoju minulosť, svoje detstvo, tvoje vzťahy, telo, prácu, vzdelanie, financie, bývanie kamarátstva, pospomínaj na praktické aj pocity veci, veci, ktoré vieš, že si mal/a dávno urobiť a nechce sa ti do toho, veci po ktorých túžiš, veci za ktoré sa hanbíš, veci na ktorých ti záleží a takisto veci, o ktorých sníváš no nerealizuješ ich:

PROBLÉMY:

Máš? Podme na druhú stranu.

Od problémov ku výzvam.

Skvelé! Vôjst' hlboko do minulosti a byť k sebe úprimný vo veciach ktoré ťa trápia, za ktoré sa hanbíš chce odvahu!
V ďalšom kroku získame URGENCIU do tvojho života:

URGENCIA: Predstav si ako bude tvoj život vyzerat' za 10 rokov ak vo svojom živote nevyriešiš žiaden z problémov v sekcii "PROBLÉMY". Neponáhľaj sa, pouvažuj nad každým detailom, ako bude vyzerat' tvoje telo, tvoja myseľ, tvoje financie, tvoje vzťahy, ako sa budeš cítiť, ako naplnený tvoj život bude, aký bude tvoj duševný stav. Buď k sebe úprimný ako sa len dá. Čím detailnejšie a úprimnejšie, tým lepšie:

Od problémov ku výzvam.

V ďalšom kroku získame momentum! Nižšie si zo svojho zoznamu v sekcii "PROBLÉMY" vyber 3 problémy, ktoré prijmeš ako výzvu - problémy, ktoré je tak jednoduché vyriešiť, že nie len, že ich dokážeš vyriešiť, ale ich aj vyriešiš. Do konca tohto týždňa!

Prvé 3 výzvy pre tvoje MOMENTUM:

V predposlednom kroku naberieme odvahu pustiť sa do tých najdôležitejších a často najnáročnejších výziev z tvojho zoznamu problémov. Vyber si 3 problémy zo sekcii "PROBLÉMY" - také, ktoré keď vyriešiš tak tvoj život sa stonásobne zlepši po každej stránke. Vyber si pokojne aj problémy, na ktoré nemáš odvahu, problémy, ktoré sa ti zdajú zdanlivo nedosiahnuteľné.

Moje 3 najdôležitejšie výzvy v živote:

V poslednom kroku vymyslíš prvý, zdanlivo nepodstatný krok, ktorý ťa priblíži k dosiahnutiu tvojich 3 najdôležitejších výziev v živote hoc aj o zanedbateľných 0,00000001%. Spolu teda pôjde o 3 kroky - jeden pre každú z najdôležitejších výziev. Tieto kroky nech sú tak jednoduché, že ich bez problémov vykonáš DNES, prinajhoršom zajtra.

Moje 3 kroky pre posun v najdôležitejších výzvach môjho života:

Na konci tohto týždňa sa k týmto papierom vráť, a vyškrtaj si vyriešené problémy a zrealizované kroky. K týmto papierom sa aspoň raz mesačne vráť a vytvor si návyk presúvať svoje problémy do sekcii výziev. Papiere si archivuj u seba v bezpečí a raz ročne sa k nim vráť a sleduj aký neuveriteľný posun sa ti podaril.

Prajem ti odvahu preskúmať svoju hĺbku a transformovať svoj život na ten najzaujímavejší a najnaplnenejší kus príbehu aký si kedy počul, videl a cítil.

Nech ťa Sila sprevádza.
Vlado