

Pracovný zošit

Stornovanie Strachov Skutočným Sebavedomím

Martin Hlinka

Tvoje úlohy

- Spoznámkuj si lekcii myšlienkovými mapami
- Daj mi spätnú väzbu, aby som vedel vytvoriť najlepšie možné lekcii
- Spýtaj sa na konzultáciách, ak ti niečo nie je jasné
- Eliminuj tvoje strachy nasledujúcimi postupmi:

Cvičenia, ktoré môžeš robiť "v bezpečí"

- **1 - MBTI**
 - Sprav si MBTI test osobnosti a zisti svoje silné a slabé stránky
<http://testosobnosti.zarohem.cz/>
 - Ak vieš po anglicky, prečítaj si o sebe na : <https://www.personalitypage.com>
- **2 - Detstvo - víťazstvá**
 - Rozdeľ svoj život na dekády
 - Vezmi A4 a rozdeľ ho na 2 dekády
 - Vezmi A4 a rozdeľ ho na 4*5 rokov
 - Aké boli 3 hlavné víťazstvá v každej dekáde, alebo v každej 5 ročnej etape?
 - Pre každé víťazstvo, aké vlastnosti si mal, že si toto víťazstvo dosiahol?
 - talent
 - skill
 - vlastnosť
 - vedomosť
 - schopnosť
 - Vyznač si tie, ktoré sa spájajú - vidíš vzorec?
- **3 - Čo o mne hovoria ľudia - silné stránky**
 - Spýtaj sa 20 ľudí v tvojom okolí, aké sú podľa nich tvoje silné stránky
 - Ahoj, momentálne si robím kurz, ktorý mi pomôže lepšie sa vzdelávať a vybrať si povolanie. Jedna z úloh je lepšie spoznať svoje silné stránky a potreboval/a by som tvoju pomoc. Prosím ťa, aké sú podľa teba moje silné stránky? Zaberie ti to len 2 minútky a mne to veľmi pomôže. Ak chceš, môžem ti ja napísať, aké sú podľa mňa tvoje.
 - Vytlač si tieto lístočky
 - Nalep si ich na dvere tvojej izby
 - Každé ráno si ich čítaj
- **4 - Denník**
 - Každý večer si spíš
 - Čo sa ti darilo

- 3 veci, za ktoré si vďačný/á
 - Nájdeš nepriaznivé veci, ktoré sa ti v živote ukazujú
 - Nájdeš vzorce
 - Vyriešiš problémy
 - Uvidíš progres, ktorý robíš
- **5 - 21 otázok na každú nedeľu - sebaanalýza**
 - 1 - Čo som sa naučil za posledný týždeň?
 - 2 - Čo boli moje najväčšie víťazstvá posledný týždeň?
 - 3 - Ktorý moment vo mne zanechal najsilnejšiu spomienku a prečo?
 - 4 - Čo je #1 vec, ktorú potrebujem tento týždeň spraviť?
 - 5 - Čo môžem spraviť práve teraz, aby som mal ďalší týždeň menej stresujúci?
 - 6 - S čím som mal v minulosti problém, čo môže ovplyvniť nadchádzajúci týždeň?
 - 7 - Čo bol posledný týždeň najväčší zrút mentálneho priestoru?
 - 8 - Čo bol posledný týždeň najväčší zrút času?
 - 9 - Nesiem so sebou zbytočný bordel, ktorého sa môžem zbaviť?
 - 10 - Čomu som sa vyhýbal, čo musí byť spravené?
 - 11 - Aké príležitosti stále ležia na stole?
 - 12 - Je niekto, s kým je potrebné, aby som hovoril?
 - 13 - Je niekto, kto si zaslúži veľké ďakujem?
 - 14 - Ako môžem niekomu tento týždeň pomôcť?
 - 15 - Aké sú moje top 3 ciele na nasledujúce 3 roky?
 - 16 - Ako ma veci, ktoré som robil tento týždeň, posunuli k mojím cieľom?
 - 17 - Aký je ďalší krok k dosiahnutiu cieľov?
 - 18 - Na čo sa tento týždeň teším?
 - 19 - Čo sú moje strachy?
 - 20 - Za čo som tento týždeň najviac vďačný?
 - 21 - Keby som mal posledný týždeň môjho života, s kým by som strávil najviac času?
- **6 - Na čo si hrdý? Čo sa ti podarilo posledný týždeň?**
- **7 - Spíš si zoznam vecí, za ktoré si vďačný / za ktoré sa môžeš pochváliť**
 - Začínal som na 15
 - Na druhý deň som ich napísal 140
 - Na ďalší deň som ich napísal 170

Zlepši tvoj vzhľad - zlepši tvoju sebadôveru

- **1 - Lepšie obliekanie sa**
 - Vyššia dôstojnosť
 - Šaty nerobia človeka, človeka robí jeho ľudská dôstojnosť. Ale len dobre oblečený človek sa môže cítiť naozaj dôstojne.
 - Neriešiš to, ako si oblečený/á, riešiš len to, čo je dôležité
 - Zvykáš si na pozornosť
 - Ako by som vyzeral/a, keby som sa obliekal/a o 1-2 úrovne lepšie?
- **2 - Cvičenie**
 - Kľúč (Vyzerám príťažlivo > Baví ma cvičenie)

- Klúč (Vyzerám príťažlivo > Pocity úspechu z pri cvičení)
- **3 - Stravovanie sa**
 - Klúč (Stravujem sa, aby som vyzeral/a príťažlivo > Stravujem sa, aby som bol/a zdravý/á)

Vystupuj z tvojej komfortnej zóny (ako získať pocit úspechu a prekonávať samého/samú seba)

- **1 - Cvičenie**
 - (Pocit úspechu > Baví ma to)
 - Baví ma to, pretože mám pri tom pocit úspechu
- **2 - Verejné vystupovanie - prihlás sa na Toastmasters**
 - Improvizácie
 - Tvoja vlastná reč
 - Moderovanie nejakej jednoduchej činnosti
- **3 - Pýtaj sa ľudí otázky, keď od nich niečo chceš**
 - Spôsoby kladenia otázok:
 - Dobrý deň, dalo by sa spraviť to a to?
 - Čo by sa muselo stať, aby ste pre mňa spravili to a to?
 - Za akých okolností by to bolo možné?

Zlepši tvoje predpoklady o tom, čo sa stane - zvyš tvou sebaistotu

- **1 - Dokonale spoznaj samého/samú seba**
 - Denník
 - Analýza 21 otázok
 - Strom prítomnej reality pre každú jednu oblasť tvojho života
 - Zdravie
 - Vzťahy
- **2 - Viem, čo sa stane v mojej práci**
 - Staň sa expertom v tvojej práci
 - Vzdelávaj sa
 - Rob analýzy vecí v tvojej práci pomocou stromu prítomnej reality
- **3 - Viem, čo urobia druhí ľudia**
 - Vzdelávaj sa v sociálnej psychológii
 - Kurz NLP
 - 48 pravidiel moci - Robert Greene
 - 33 stratégií vojny - Robert Greene
 - Články o sociálnej psychológii

Hacky (riešenia, ktoré časť tvojej cesty urobia za teba)

- **Silné zážitky na prekonávanie tvojich strachov**
 - 1 - www.powertraining.sk
 - 2 - www.objavsvojusilu.sk
 - 3 - Prechod po uhlíkoch
 - 4 - Kurz NLP
 - 5 - Toastmasters
 - 6 - Zoskok z mosta/žeriavu/lietadla

Práca, kde rozvíjaš tieto zručnosti

- **Priamy predajca**
 - Vystupovanie z komfortnej zóny
 - Sociálna psychológia
 - Prekonávanie strachov

Extrémne a extrémne efektívne riešenia

- **Spál' všetky mosty (zruš únikovú cestu)**
 - 1 - Urob rozhodnutie, ktoré je mimo tvoju komfortnú zónu, ale zaviazješ sa ho vykonať až niekedy v budúcnosti
 - Príklad
 - Martin
 - Prednáška na FMUK
 - Prednáška na Inner Winner
 - Fázy
 - 1 - Neviem ako to urobím
 - 2 - Bohatstvo, ja sa bojím
 - 3 - Chcem sa zabiť, za to, ako som sa rozhodol
 - 4 – Prekonal som sa a všetko som pripravil
 - 5 – Idem na to...
 - 6 - Dokázal som to! Dokážem všetko!
- **2 - Urob rozhodnutie, ktoré totálne spáli tvoje únikové možnosti**
 - **Cielene sa zadlž**
 - Musíš pracovať ako drak, aby si sa z dlhu dostal
 - **Iné neodvratné rozhodnutie**
 - Vymaž z tvojho života človeka, ktorý ti ubližuje
 - **Odlož peniaze u niekoho druhého s tým, že ti ich vráti, iba keď spravíš obrovský výstup z komfortnej zóny**
 - Odlož 300€ u Martina s tým, že ti ich vráti, až keď dokončíš základný manuál Toastmasters (8 rečí)

Prijmi samého/samú seba – sebahodnota a emocionálna sloboda

- **Prijímam moje odhady ako správne**
 - **1 - Rozhodnutie žiť život podľa seba**
 - "Ja som kráľ svojho života - Ja som kráľovná svojho života. Iba ja rozhodujem, ako budem žiť môj život."
 - **2 - Prijatie zodpovednosti za svoj vlastný život**
 - "Iba ja som zodpovedný za svoje rozhodnutia a za svoj život. Ja som zodpovedný za svoje rozhodnutia, za svoje emócie a svoje výsledky - ty si zodpovedný za tvoje rozhodnutia, tvoje emócie a tvoje výsledky"
- **Sebahodnota**
 - akceptujem samého seba takého, aký som
 - milujem sa a vážim si samého seba
 - nehnevám sa na seba za moje minulé chyby
- **Cvičenie Hoponopono**
 - *"Milujem ťa. Ospravedlňujem sa ti. Prosím, odpusti mi. Ďakujem ti."*
 - Povedz si to 100x nahlas do zrkadla