

VNÚTORNÁ AUTORITA

Objavte svoje poslanie. Začnite ŽIŤ SVOJ ŽIVOT.

Pracovný zošit pre ľudí, ktorí už nechcú hľadať odpovede vonku,
ale chcú začať dôverovať sebe.

.....

Poslanie nie je niečo, čo nájdete.

Je to niečo, čo prestanete pokrývať.

Možno už roky hľadáte odpoveď na otázku: Čo je moje poslanie?

Skúste si položiť inú otázku: Čo vo mne už dávno vie, prečo som tu?

Nie je problém, že neviete.

Ten hlas tam bol, no prekričali ho očakávania druhých, potreba byť dokonalý, strach zo zlyhania a presvedčenia, ktoré sme si vytvorili počas života.

Tento workbook nie je o tom, aby vam ponúkol odpovede.

Je o tom, aby ste začali počuť svoje.

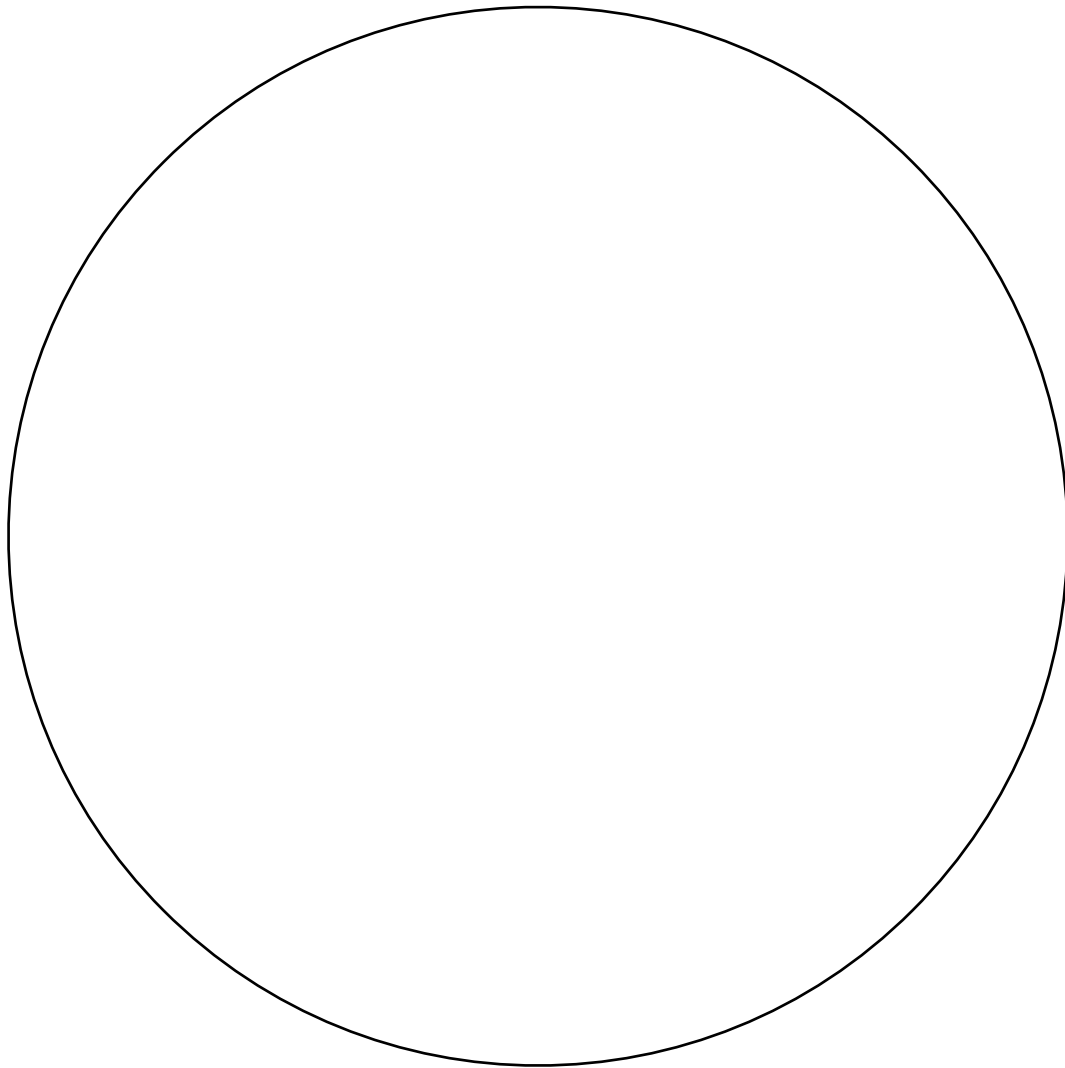
ČASŤ 1 Kto rozhoduje o mojom živote?

Do stredu kruhu napíšte JA. Okolo kruhu napíšte všetkých, ktorí ovplyvňujú vaše rozhodnutia. (Partner, mama, deti, klienti, peniaze, spoločnosť, sociálne siete, šéf, strach, perfekcionizmus...)

Dovnútra kruhu od každej položky vyznačte, ako veľa svojho priestoru tam odovdávate.

Potom si odpovedzte:

- Kto všetko má dnes väčší hlas ako ja?
- Ktorému hlasu verím viac ako sebe?



Reflexia

Vnútoraná autorita nevzniká tým, že umlčíme ostatných.

Vzniká tým, že začneme počuť seba.

ČASŤ 2 Kto ste bez svojich rolí?

Doplňte:

Som...

Keď nepracujem, som...

Keď nič nedokazujem, som...

Keď nikoho nezachraňujem, som...

Keď nemusím byť silná/ý, som...

Keď sa nemusím páčiť...

Ak máte problém odpovedať, možno ste sa príliš stotožnili so svojimi rolami.

ČASŤ 3 Objavte svoje dary

Naše poslanie sa ukazuje tam, kde sa stretávajú naše prirodzené schopnosti, hodnoty a služba druhým.

Za čo ma ľudia najčastejšie oceňujú?

S čím za mnou chodia?

Čo robím ľahko, hoci iným to pripadá náročné?

Pri čom zabúdam na čas?

Čo by som robil/a aj zadarmo?

Čomu sa od detstva túžim venovať?

Dary sú také prirodzené, že ich často nepovažujeme za výnimočné.

ČASŤ 4 Čo vám stojí v ceste?

Napíšte všetko, čo vám napadá.

Nemôžem...

Pretože...

Nemal/a by som...

Nie som dosť...

Bolo by sebecké...

Čo ak nedokážem...

Potom vyznačte tie, ktoré hovoríte najčastejšie.

ČASŤ 5 Stretnutie s tieňom

Najsilnejšie tiene vznikajú tam, kde sme sa kedysi rozhodli, že niečo v nás nie je prijateľné.

Vyberte tri vlastnosti ľudí, ktoré vás najviac rozčulujú.

A teraz si položte otázku: Pri čom / kedy sa táto energia objavuje aj vo mne?

To, čo ktitizujeme u iných, často odmietame v sebe. A potom nás to riadi spoza opony.

ČASŤ 6 Môj vnútorný kritik

Napíšte presne, čo váš kritik hovorí.

Nikdy nebudeš...

Nie si dosť...

Nemôžeš dopustiť, aby si o tebe mysleli, že...

Potom vedľa napíšte: Koho hlas toto pôvodne hovoril?

ČASŤ 7 Vnútorná autorita

Predstavte si, že sa ráno zobudíte.

Nemáte strach.

Nemusíte nikomu nič dokazovať.

Nikto vás nesúdi.

Navnímajte svoj vnútorný pocit a odpovedzte na otázky:

Ako dnes vyzerá váš deň?

Ako sa rozhodujete?

Ako komunikujete?

Čo robíte?

Čo už nerobíte?

ČASŤ 8 Moje poslanie

Doplňte vetu.

Verím, že...

Mojím darom je...

Najviac chcem pomáhať ľuďom...

Svet potrebuje viac...

Preto chcem...

ČASŤ 9 Prvý krok

Nie veľký. Prvý.

Čo urobím do 24 hodín?

Najbližší týždeň?

Počas najbližšieho mesiaca?

ČASŤ 10 List sebe

Napíšte list sebe o rok. Človeku, ktorý už žije svoje poslanie.

Ako sa cítite, keď o tejto budúcej verzii seba premýšľate?

Čo sa za rok zmenilo?

Čo bolo najťažšie?

Na čo sa tešíte?

Na čo je vaše Ja o rok hrdé a ako to vnímate vy dnes?

Záver

Ak ste sa dostali až sem, možno ste zažili niekoľko silných uvedomení.

Možno ste prvýkrát jasnejšie pomenovali svoje dary.

Možno ste objavili presvedčenia, ktoré vás roky držia na mieste.

Možno ste sa stretli s časťami seba, ktoré ste doteraz prehliadali.

To všetko je začiatok. No práve tu sa väčšina ľudí zastaví.

Vnútorňú autoritu nevybudujeme tým, že o nej čítame a premýšľame.

Objavíme ju vďaka nahliadnutiu na to, čo sami nevieme uvidieť.

Ak cítite, že tento workbook otvoril otázky, na ktoré ste už pripravení hľadať odpovede, možno je to pozvanie nájsť niekoho, kto vás na tejto ceste dokáže bezpečne sprevádzať.