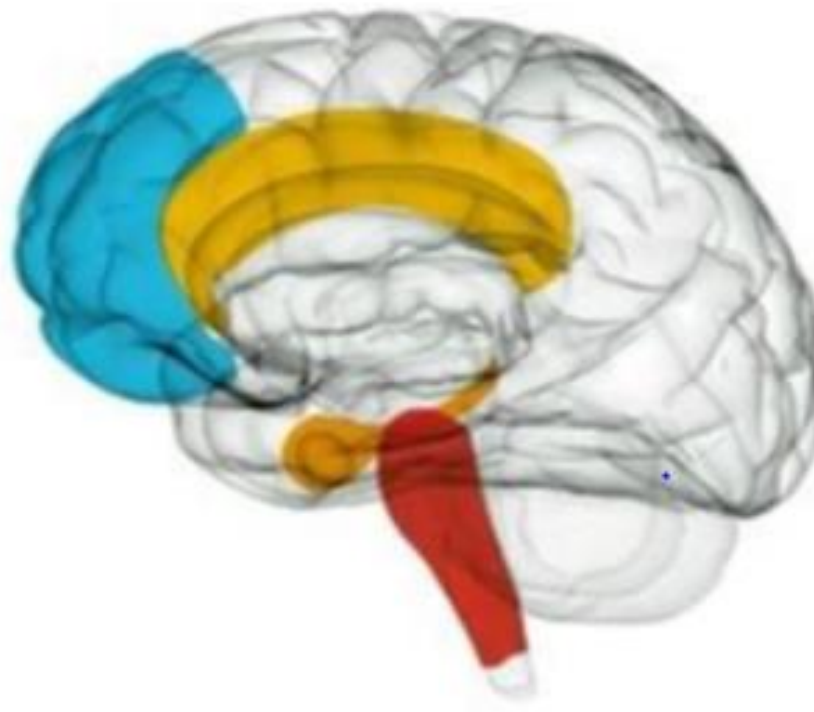


Hackni si mozek



Stres

Stres je obranný mechanismus k tomu, co vnímáme jako nebezpečí (funkce plazího mozku je zajistit přežití).

Uchylujeme se k jedné ze 3 strategií:

- Útěk: úzkost
- Útok: agrese
- Ustrnutí: bezmoc

Jak na stres?

Dechová cvičení, meditace

Tlaková cvičení

Co nejhoršího se může stát?

Zjisti fakta/pravděpodobnost

Změna perspektivy

Nadhled

Silové pozice

Plán

Aktivita-začít

3 rádci

Co potřebuji změnit ve svém životě?

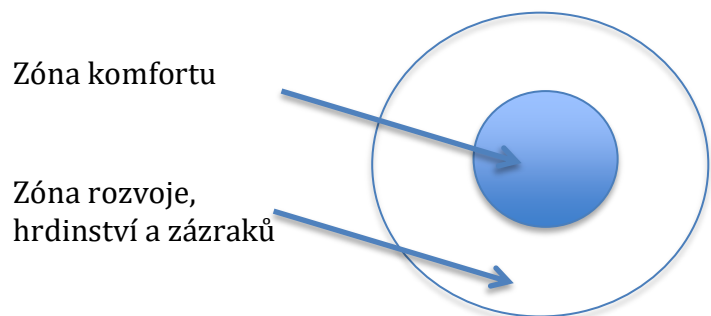
Co by mi poradil světový expert či někdo blízký?

Co by mi poradilo mé budoucí já?

Co by mi poradil buddhistický filozof?

Co si z toho odnáším?

Opouštím zónu komfortu, buduji hrdinství



ZÓNA KOMFORTU
Co mi brání?

TUŽBA
Po čem toužím?

ODVÁŽNÝ SKUTEK
Co bych udělal(a),
kdybych se nebál(a)?

PRUŽNOST

Jak budu pokračovat,
když to začne být těžké?

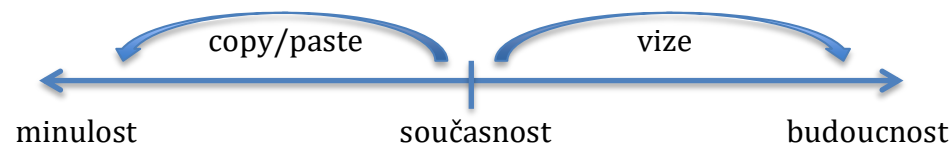
**DOVEDNOSTI
A INVESTICE**

Co potřebuji?

SPOJENCI

Kdo mě podpoří?

Osobní vize

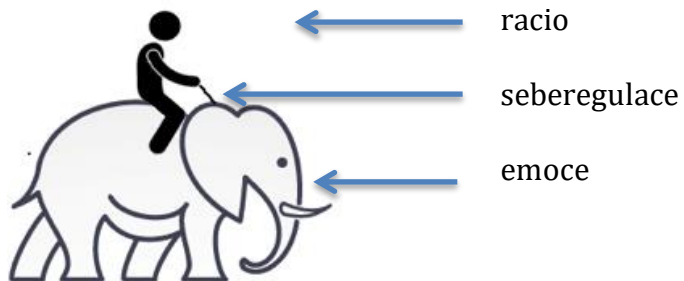


Jak si vytvořit svou vizi?

Pusť si film Tvé budoucnosti v 5D (zapoj smysly a proživej ho teď).
Poté si stanov kroky, milníky, které budou v souladu s Tvým cílem-
smyslem proč to vše děláš.

Má vize:

Efektivita a prokrastinace



Prokrastinace:



Efektivita:



Co začnu dělat:

Co přestanu dělat:

Poznámky: