cestakúspěchu.eu

PRŮVODCE ZDARMA

Jak udělat první krok ke změně

5 otázek, které ti ukážou, co tě brzdí. Najdi si 15 minut v klidu, vezmi tužku a odpovídej poctivě – nikdo jiný tvoje odpovědi neuvidí.

> Tento průvodce jsem nenapsal jako expert. Napsal jsem ho jako člověk, který stál na rozcestí a nevěděl, kudy dál. Měl jsem zkušenosti, nápady a touhu něco změnit – ale každý krok dopředu se zdál příliš velký, příliš riskantní, příliš nejistý.
>
> Pak jsem si položil pět otázek. Ne chytrých otázek z knih. Otázek, které bolely. A právě ty mi ukázaly cestu.
>
> Nečekej na správný okamžik. Ten nepřijde. Vezmi tužku a buď k sobě upřímný – to je všechno, co potřebuješ!
>
> **Václav**

1. Co přesně chceš změnit?

„Chci, aby to bylo jinak" je pocit, ne cíl. Dokud nevíš, co konkrétně chceš, nevíš ani, kam vykročit.

Napiš si: Kdyby se za rok něco změnilo, co by to bylo? Jedna věta, co nejkonkrétněji.

2. Co tě stojí to, že zůstaneš, kde jsi?

Nedělat nic taky něco stojí – čas, energii, zdraví, vztahy, peníze. Jen to není tak vidět.

Napiš si: Jak bude tvůj život vypadat za 3 roky, když se nic nezmění? Je to v pořádku?

3. Čeho se doopravdy bojíš?

Strach je normální a často chrání. Jenže v hlavě bývá větší než ve skutečnosti. Když ho pojmenuješ, zmenší se.

Napiš si: Co nejhoršího by se mohlo stát, kdybys to zkusil(a)? A co bys v takovém případě udělal(a)?

4. Co už teď umíš a máš?

Nezačínáš od nuly. Máš zkušenosti, dovednosti, lidi kolem sebe. Často je přehlížíme, protože nám přijdou samozřejmé.

Napiš si: Tři věci, které ti jdou nebo za které tě ostatní chválí. A tři lidi, kterým by ses mohl(a) ozvat o radu.

5. Jaký nejmenší krok zvládneš tento týden?

Velké změny se nedějí najednou. Začínají krokem tak malým, že se nedá vymluvit – jeden telefonát, jeden e-mail, jedna hodina.

Napiš si: Jeden krok, který uděláš do neděle. Kdy přesně? Zapiš si ho do kalendáře.

A co dál?

Když máš odpovědi, víš o sobě víc než před chvílí. Pokud nevíš, kam s nimi, projdi si náš průvodce třemi otázkami nebo nám napiš. Ozveme se a najdeme spolu, kam tě nasměrovat.