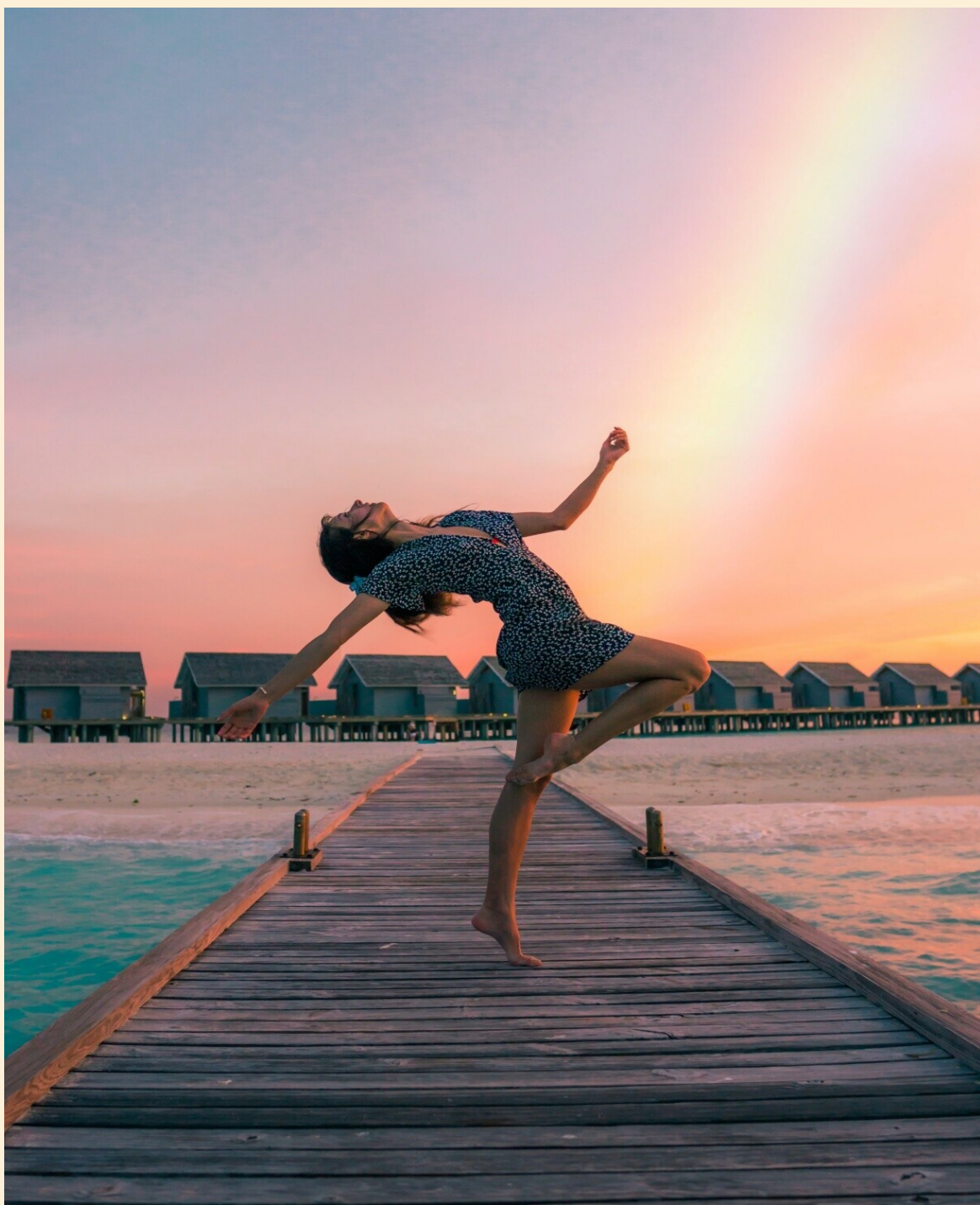




**Jak udělat ZMĚNY ve tvém životě,
aby byly ÚSPĚŠNÉ?**

Tuhle příručku píšu pro tebe - krásná ženo.

Třicítku máš už dávno za sebou, možná jsi už oslavila čtyřicítku nebo padesátku.

Cítíš, že by tvůj život potřeboval nějakou změnu.

Možná ještě nevíš, jakou a kde.

Změny jsou skvělé - když víš jak na ně

Všude kolem tebe se mluví o nutnosti změn ve tvém životě.

Chce se po tobě, abys nestagnovala, abys byla flexibilní a nebála se změnit tvůj život.

Takže co většinou uděláš?

Přečteš si článek nebo časopis.

Poslechneš si podcast nebo se koukneš na video.

Necháš se inspirovat.

A potom dojdeš k závěru, že BYS MĚLA něco změnit.

Typické situace pro nás ženy jsou:

1. Blíží léto a chceš zhubnout do plavek. Takže si řekneš po x-té, že začneš cvičit a držet dietu.
2. Nebo si říkáš už delší dobu, že by ses měla naučit konečně anglicky nebo španělsky....ať si můžeš na dovolené zajet někam sama a domluvit se
3. Anebo - že bys měla změnit práci, protože ta tvoje tě moc nebaví a nevidíš v ní svou budoucnost.

...plus další a další impulzy, které k tobě přicházejí z vnějšího světa

Skutečnost je ovšem taková, že málokdo tyto změny úspěšně dotáhne do konce.

Ale proč tomu tak je?

- Proč to jde těm druhým lidem a ne tobě?
- Proč je tak těžké změny vůbec začít dělat?
- Proč se ti podaří změnu téměř dokončit, ale na konci ti dojde dech?
- Proč něco změníš, ale postupně se zase vrátíš do svých starých kolejí?

Co jsou ty důvody neúspěchu?

Těch faktorů je více a ne všechny jsou zjevné.

Vyjmenuju jen pár, které jsou nejčastější:

1. ty změny, o kterých čteš / slyšíš je, jsou inspirující

ALE NEJSOU TVOJE

2. změny tě osloví - cítíš, že by to mohlo být to tvoje

ALE JEŠTĚ NENÍ TEN SPRÁVNÝ ČAS

3. chtěla bys změny provést

ALE MÁŠ SLABOU MOTIVACI

4. rodina, okolí, přátelé

TĚ OD TOHO ODRAZUJÍ

Tady vidíš, že to s těmi změnami nebude tak jednoduché.

Proč?

**Protože kdyby to jednoduché bylo, každý by už žil
svůj IDEÁLNÍ život.**

Kolikrát sis řekla, že něco změníš?

Kolikrát jsi začala?

Kolikrát jsi od toho upustila?

Kolikrát to nevyšlo?

Je zřejmé, že pokaždé ses cítila:

- frustrovaná
- naštvaná
- otrávená
- rezignovaná

Pravdou je, že pro mnoho z vás je **téma ZMĚNA dost stresující.**

Zvláště, když se na tebe hrne ze všech stran.

Všichni kolem ti dávají dobře míněné rady, jak se má to nebo ono udělat.

- Co bys měla dělat.
- Jak bys to měla udělat.
- A kdy bys to udělat - ideálně začít hned teď!

A ty se dostáváš pod velký tlak....

Prostě se k těm změnám chceš dopracovat postupně a **sama podle sebe.**

A přesně tak to má být - protože každá jsme jiná.

A to, co funguje u tvé kamarádky, kolegyně, známé - nebude fungovat u tebe.

Každá máme:

- jinou osobnost
- jiné silné a slabé stránky
- jinou energii
- jinou duši

Takže je jasné, že jedno řešení není pro všechny.

Co s tím můžeš dělat?

Začni u sebe!

Zptej se sama sebe:

- jaká já jsem?
- jak to mám v životě?
- co potřebuji ke spokojenosti ?
- jak to nechci?
- co není moje a co je jen převzaté od jiných lidí?

Protože oblast sebepoznání je komplexní, na začátek - pokud chceš něco měnit ve svém životě - ti doporučím **VYLUČOVACÍ METODU**

Pro nás ženy je tohle jednoduchý krok, jak začít. Co to tedy je?

Tím, že se zamyslíš a naladíš na sebe, na své pocity – najdeš to, co se ti nelíbí.

Co v tobě vzbuzuje negativní pocity – nemysli u toho hlavou, dej na své pocity a intuici.

Pokud ještě nevíš, co chceš

ZAČNI TÍM, ŽE NAJDEŠ, CO NECHCEŠ

ÚKOL č.1:

Sedni si a zamysli se nad tím, co se ti ve tvém životě nelíbí.

Co ti bere energii.

Co tě vyčerpává.

Co tě frustruje.

Co tě rozčiluje, štve.

Z čeho doslova šílíš.

Jak vidíš, na stupnici nelibosti je toho opravdu hodně.

Pro zahájení procesu změn je toto výborná úvodní metoda.

ÚKOL č.2

U každé věci, kterou nechceš, si můžeš hned vedle napsat

CO JE TO, CO CHCEŠ?

- chceš pravý opak toho, co ti vadí ?
- chceš to upravit více nebo méně ?
- uděláš to sama nebo je v tom zahrnutý i někdo jiný ?

Takto si na začátek uděláš svůj malý “brainstorming”, jak to v životě teď máš a na co by ses mohla zaměřit.

Mám pro tebe dobrou zprávu - následné změny můžeš úspěšně dokončit.

Pokud budeš vědět

co ve svém životě vlastně potřebuješ změnit.

A jaké ty změny mají být.

I ty můžeš cítit:

- spokojenost
- zadostiučinění
- hrdost na sebe sama
- štěstí
- hojnost

Já jsem tady proto, abych tě inspirovala

a pomohla ti ke změnám ve tvém životě.

A proč zrovna já?

Posledních 20 let se věnuji zkoumání lidské duše, osobnímu sebe - rozvoji a sebe - poznání.

Prošla jsem spoustu metod a systémů k sebepoznání.

Spousta z nich mi pomohla odblokovat negativní vzorce.

Poznala jsem:

- kdo jsem
- jaká jsem
- proč se tak chovám
- kde jsou mé silné a slabé stránky
- co ve svém životě potřebuji
- jak mám fungovat v životě
- jakou mám energii, jak ji dobíjet

I když jsem toto věděla už ve 30, až po 40 jsem dospěla do bodu, který nazývám „**velký třesk**“.

Můj život se během pár dní obrátil vzhůru nohama.

Bez mého přičinění.

Prostě se to tak nějak seběhlo.

XX

Těch změn bylo **několik a hodně zásadních.**

A proběhlo to tak rychle i proto, že jsem
neposlouchala svou intuici a svou duši.

Cítila jsem, že chci změny udělat

- až nastane vhodná doba
- až bude správná chvíle
- až děti vyrostou
- až se postavím na vlastní nohy

Těch AŽŮ bylo hodně.

Ale protože jsem svou duši neposlechla, osud to vyřešil za mě.

V momentě, kdy to všechno prasklo, ze mě spadl obrovský balvan, který mě stále tížil.

Změny se daly samy do pohybu.

Já jim potom samozřejmě pomohla...

Výsledek je ten, že žiju nejlepší život, jaký jsem kdy měla!

Život, ve kterém jsem spokojená a který je přesně takový, jaký chci.

Žiju totiž podle svých pravidel

Ta pravidla jsem neznala hned.

Postupně ve mě dozrávaly, a musela jsem k nim přijít metodou pokus - omyl.

Stejně jako ty i já jsem zkoušela různé změny, různé směry ve svém životě.

Než jsem se dopracovala po dlouhé době k tomu

co je to, co já chci a jak to chci.

To jsou ta pravidla - podle kterých i ty chceš žít svůj život.

Pravidla máme každá jiné - každá jsme jedinečná.

Nebudu tě učit moje pravidla.

Ke tvým vlastním pravidlům si dojdeš s mou pomocí sama.

Co to znamená žít podle "tvých pravidel"?

Je to život v souladu se svou osobností, energií a duší

Bez toho, aby ses důkladně poznala, těžko poznáš:

- co vlastně chceš
- co je pro tebe obohacující
- co ti dodává energii
- kde jsou tvé talenty
- kam máš směřovat svou energii

Jak poznáš, jestli jsi v životě nespokojená?

U nás žen **jde hlavně o pocity** - jsme mnohem víc pocitové a intuitivní než muži.

Všechny to v sobě máme - jenom jsme to během našeho života potlačily a spoustu věcí se snažíme zdůvodňovat rozumem.

To je ale špatně - tehdy jednáme jako muži, kteří jsou zaměřeni rozumově a analyticky, používají na to svůj mozek.

A my se tím odpojujeme od naší podstaty, kterou je **ŽENSKÁ INTUICE**

Takže JAK NA TO?

Zaměř se na své pocity - jak se cítíš, když něco děláš nebo naopak neuděláš?

Negativní pocity cítíme hlavně v žaludku, v břiše - prostě ve středu těla.

Angličtina má na to výraz: "I feel it in my gut " - něco jako: „Cítím to uvnitř“

Navenek se to **projeví emocemi**

- **lítost, plačtivost, vztek, frustrace - podle tvého typu osobnosti.**

Podle svých **POCITŮ** spolehlivě poznáš, kde jsi nespokojená, co tě trápí, ve kterých situacích se to stává.

My ženy to podvědomě vnímáme, ale rozumově to potlačujeme.

Na začátek stačí udělat jednu menší změnu.

Podle toho, jak moc jsi v dané oblasti nespokojená.

Každá to máme jinak

A každá to máme DOBŘE

Nemůžeme se porovnávat s kamarádkou, sousedkou, kolegyní v práci.

A víš proč?

Protože každá jsme jedinečná - s jinou osobností, energií a duší.

Ty sama chceš být se svým životem spokojená.

Nemusí to být úplně ve všem, ale spokojenost musí převážit nad frustrací a nespokojeností.

**Nejdůležitější je si uvědomit, že:
NIKDO ZA TEBE ZMĚNY NEUDĚLÁ**

Je dobré vědět, co tě čeká.

Připravít se na to.

A udělat první kroky.

Abys tentokrát dosáhla toho, co opravdu chceš, tvá změna

musí být v souladu s tvou osobností, duší i energií

Proto jsem pro ženy připravila (a připravuji) sled online programů s mou podporou, které tě povedou od úvodního sebezpoznávacího kurzu až po transformační kurzy, kde poznáš sama sebe a budeš vědět, jak chceš žít a co máš dělat ve svém životě.

Se mnou najdeš sebe sama a staneš se svou nejlepší přítelkyní.

Budeš už konečně vědět, co je pro tebe to pravé.

On line kurzy mám na svém webu "**Tvá pravidla**", kde se zatím můžeš podívat, co jsem nachystala.

Nejdříve ale chci, aby ses na své změny připravila.

Připravila jsem pro tebe dotazník na různé oblasti tvého života.



Dotazník tvého aktuálního stavu

Jak jsi spokojená v různých aspektech svého života?

Co ti v životě chybí ?

Co chceš změnit ?

K tomu ti pomůže řada otázek, které si vyplň a to tak, že nepřemýšlej a napiš hned co tě napadne.

Používej **INTUICI !**

Pokud nad otázkami začneš přemýšlet, tak zapojíš svůj mozek / levou hemisféru a to nechceme.

Když odpovíš hned, tak je za tím tvoje intuice - takže toho využij a nech se jí vést.

A není to vždy tak, že 1 je výborná odpověď a 3 špatná – vše záleží na kontextu.

Odpovídej ve stupnici od 1 do 3:

1 - skvěle

2 - ujde to

3 - špatné

E-BOOK

- Jak jsi spokojená ve svém partnerském vztahu? (pokud jej nemáš, jdi na další otázku)
- Pokud jsi sama, bez partnera, jaké to pro tebe je?
- Jak vycházíš s dětmi? (pokud děti nemáš, jdi na další otázku)
- Jak snášíš to, že děti nemáš ?
- Jak jsi spokojena se vztahy ve své rodině (rodiče, sestry)?
- Jaké máš kolem sebe kamarádky / přátele?
- Jsi spokojená v práci? Naplňuje tě?
- Jak se cítíš při myšlence na vlastní podnikání?
- Jak jsi spokojená se svým vzděláním?
- Jak jsi zvědavá? učíš se ráda nové věci?
- Jsi cíle - vědomá? Máš svůj plán, vizi, cíl do budoucna?
- Jak jsi flexibilní, umíš se přizpůsobovat?
- Jak jsi spokojena se svým volným časem? Máš ho dostatek?
- Jak jsi na tom s koníčky/ hobby? Máš nějaké?
- Jsi spokojena se svou postavou?
- Věnuješ se pohybu tak, jak potřebuješ?
- Jsi spokojená se svým šatníkem? Umíš se obléci tak, aby ses v tom cítila dobře?
- Jsi spokojená se svou stravou - jíš, co ti vyhovuje? Našla sis svou stravu?

E-BOOK

- Jaké jsou tvé emoce? Jsi vyrovnaná?
- Jak zvládáš kritiku?
- Jak hodnotíš svou schopnost se bavit s jinými, nebo argumentovat?
Pokud jde o něco, čemu dobře rozumíš....
- Jak využíváš intuici?
- Jak snášíš pozornost druhých?
- Jak umíš prosadit svůj názor?
- Funguješ v rodině tak, jak chceš ty?
- Jak jsi na tom se sny a touhami?
- Jak se těšíš na druhou půlku svého života?
- Jak jsi na tom s optimismem – díváš se na život pozitivně?

Ted' si vypíš ty nejhorší známky podle sebe

to znamená ty otázky, kde si ty sama myslíš, že potřebuješ změnu.

Jak jsem řekla dříve - ne vždy je 1 nejlepší a 3 nejhorší, záleží na typu tvé osobnosti.

Příklad:

Otázka: Jaké jsou tvé emoce?

- i když napíšeš 3, neznámá to, že je to špatně.

Je to tvá osobnost a máš tendence k emočním výkyvům.

Ano, můžeš s tím vědomě pracovat a výkyvy se snažit omezit, ale určitě se jich nezbavíš.

Jsi to prostě ty a je dobré si to uvědomit a danou věc přijmout.

V některých odpovědích si jen **ujasníš, jak to teď máš.**

Proto si vypíchni 3 -5 nejdůležitějších věcí, které bys chtěla sama změnit a kde máš špatné hodnocení (podle sebe).

K testu tvého stavu se můžeš vracet po nějaké době a uvidíš, jestli tam nastal nějaký posun k lepšímu.

Já ti pomůžu s tím, které otázky jsou podle mě
nejdůležitější a na které by ses mohla zaměřit

1. **Spokojenost s rodinným životem**

- jak v něm funguješ?
- kde a jaké je tvé místo?
- cítíš se v něm v pohodě?
- děláš to, co děláš s radostí ?
- nebo se spíše podřizuješ ostatním a cítíš se na posledním místě?

2. **Spokojenost ve vztahu**

- jsi ráda, že máš partnera?
- jsi spokojená s tvou rolí ve vztahu?
- jsi spokojená s komunikací?
- je něco, co bys chtěla opravdu změnit?

3. **Spokojenost s prací / zaměstnáním**

- jsi naplněná, baví tě tvá práce?
- umíš si představit dalších 10-20 let ve stejné firmě?
- máš ambice, chtěla bys postoupit výše?
- chtěla bys změnit místo, firmu, profesi?

4. **Tvůj volný čas - hobby, koníčky**

- máš nějaké hobby, koníčky?
- máš na ně volný čas? Umíš si ho udělat?
- chtěla by ses učit něco nového?

5. **Máš své sny?**

- dokážeš si představit, co budeš dělat, až děti odejdou z domova?
- chceš ještě něco dokázat, něčemu se naučit?
- dokážeš si představit, že opustíš partnera a budeš žít sama?
- umíš si představit novou práci?
- uvažuješ o zahájení podnikání?



SHRNUTÍ

Co teď HNED můžeš PRO SEBE UDĚLAT?

- Projdi si své odpovědi na otázky v testu, podívej se, jak to máš **TEĎ**
- Ke každé otázce, kde **NEJSI** spokojená, si napiš, co tě v dané oblasti štve / frustruje
- K tomu se zamysli a napiš si, **JAK TO CHCEŠ** (tvůj ideální stav)
- Vše dělej s pomocí prožitku a nacíťování – ideálně vypni svou mysl.

Můžeš si to trénovat častěji, postupně se naučíš více vnímat svou duši a své touhy.

- Pokud jsi zaměřená více logicky – klidně použij i hlavu k tomu, abys zjistila svůj ideální stav

K úkolu použij zásadně **RUČNÍ PSANÍ** – které je napojené na naši pravou / kreativní hemisféru.

Nepiš to na počítači – není to práce ani prezentace.

Už tím, že si věci zvědomíš psaním na papír, do bloku –
začínáš svou cestu ke změně.

Ta se skládá z obou částí tebe samé:

1. **MINDSET** – neboli NASTAVENÍ SVÉ MYSLI – to je ta praktická část.
Jak chceš změny provést prakticky, co k tomu potřebuješ, jaké budou důsledky atd.
2. **VIZUALIZACE - NACÍTĚNÍ – PROŽITEK** do výsledného stavu po změně.

VIZUALIZACE – to je napojení na naši duši a na srdce

Nejmocnější nástroj ke všem změnám – i pro ty, které jsou stejně logicky a pragmaticky založené jako já.

Nemusíš meditovat ani se ponořovat do svých hlubin (ale můžeš) – stačí si jen živě představit:

JAK SE CÍTÍŠ PO ZMĚNĚ, VE TVÉM IDEÁLNÍM STAVU



To je pro tebe na začátek tvé **cestě ZMĚNY**.

Na tvou emailovou adresu ti budu občas posílat (cca 1x týdně) zajímavosti z oblasti sebe - rozvoje a sebe - poznání.

NÁŠ ŽIVOT JE TAKOVÝ, JAKÝ SI HO UDĚLÁME

Když chceš žít spokojený život v souladu s tvou duší, osobností, energií – je tohle tvůj 1.krok.

TY JSI NA 1. MÍSTĚ – ne tvůj partner, tvé děti, tvá rodina.

NEROZDÁVEJ SE VŠEM – nezůstane ti nic pro sebe sama.

ŽIJ PRO SEBE, NE PRO DRUHÉ – nezapomínej na své touhy, potřeby a přání

**KDYŽ TY BUDEŠ SPOKOJENÁ A ŠŤASTNÁ – BUDOU I VŠICHNI KOLEM
TEBE**

Pokud chceš, přijď do mé skupiny na FB Tvá pravidla.

<https://www.facebook.com/groups/tvapravidla>

Můj web je zde <https://tvapravidla.cz/>

Krásná ženo v nejlepším (jakémkoliv) věku,

pokud jsi dočetla až sem - gratuluji!

Začni svou přípravu na změny ve tvém životě a postupuj pomalu, krok za
krokem.

Až budeš připravena, můžeš se mnou pokračovat v důkladném poznávání
sama - sebe v online programech s mou podporou.

Těším se na tebe, až se spolu setkáme!

Něco o mně

Jsem optimistka stojící nohama pevně na zemi s hlavou v oblacích.

Inspiruji a motivuji ženy ke změnám ve svých životech tak, aby žily podle svých vlastních pravidel, v souladu se svou osobností a energií.

Od 90.let se věnuji osobnímu rozvoji a sebepoznání s pomocí ověřených metod.

Sama jsem si prošla hledáním smyslu života po třicítce i krizi středního věku po čtyřicítce.

A teď žiju podle svých pravidel.

* Astrologie, numerologie a Human design jsou mé oblíbené sebepoznávací metody, kterými tě provedu v online kurzu **"Mapa tvého života"**

V dalších kurzech můžeš upevnit svou sebedůvěru a sebevědomí a nastavit si své myšlení pomocí metody NLP (neuro-lingvistické programování)

- kurzy **"Restartuj svůj život",**
a další ZDE

