

„Jsem připraven ke změně“ pracovní sešit

Následující dotazník má napomoci k tomu, abyste se ve svém životě zaměřili na to, co chcete změnit, prozkoumat a vyřešit. A jaké zkušenosti byste ve svém životě zažívali raději než ty, které zažíváte nyní. Tento dotazník můžete použít na každý aspekt Vašeho života, který chcete změnit (sebevědomí, bohatství, vztahy, spiritualitu, osobní sílu, místo kde žijete, zdraví....)

V klidu si sedněte a nechte svou mysl brouzdat nad následujícími otázkami.

- 1. Záležitost, kterou byste rádi změnili?**
- 2. Proč vnímáte tuto záležitost jako problém?**
- 3. Co byste raději zažívali místo toho?**
- 4. Jaký bude přínos z dosažení tohoto cíle/ těchto cílů?**
- 5. Jak poznáte, že jste dosáhli svého cíle/těchto cílů?**
- 6. Jaké výhody Vám přinese, pokud věci zůstanou takové, jaké jsou:**

1. Záležitost, kterou byste rádi změnili? (zaměřte se na jednu věc)

2. Proč vnímáte tuto záležitost jako problém? (pokud potřebujete, použijte další papír)

1.

2.

3.

4.

5.

...

3. Co byste raději zažívali místo toho?

1.

2.

3.

4.

5.

...

4. Jaký bude Váš přínos z dosáhnutí tohoto cíle/ těchto cílů?

5. Jak poznáte, že jste dosáhli svých cílů? Jaké věci se odehrají ve vašem životě, že budete vědět, že se věci změnilly?

6. Jaké výhody by Vám přineslo, pokud věci zůstanou tak, jak jsou? (naše podvědomí miluje vše známé a bude tudíž hledat důvody pro to nechat věci tak, jak jsou. Jaké výhody si myslíte, že může najít v současném stavu bytí např. budu mít víc volného času, nebudu muset mluvit s cizími lidmi.....)