



## Dopis sobě

**Proč má smysl napsat si dopis?** Psaní samo o sobě je výborné z mnoha důvodů. Mozku pomůže se zorientovat v naší trochu chaotické mysli a směsi 50 000 - 60 000 myšlenek, které denně máme. Psaním si **ujasníme klíčová témata**, která nás zatěžují. Při psaní se musíme intenzivně soustředit, čímž zaměstnáváme racionální část našeho mozku a snižujeme aktivitu v té emoční. Díky tomu se rovněž **vnitřně zklidníme. Získáme přehled ale i potřebný odstup.**

Často máme takto šanci se „vypsat“ z témat, která nás trápí. Po sepsání a opětovném přečtení mnohdy zjistíme, že problém vlastně není tak velký nebo že se nám i „pouhým“ přenesením myšlenek na papír, podstatně ulevilo. Zároveň nám zaspaný text pomůže při **sebereflexi a dalším rozvoji**. Přání „vyřčená“ v dopise rovněž zdůrazňují důležitost tématu pro náš mozek a zvyšuje se tím pravděpodobnost jejich dosažení.

### Jak vypadá Váš život za 6 měsíců

#### typy:

- **Použijte přítomný čas, jako byste již prožívali svůj život o 6 měsíců později**
- **Témata: přání, cíle, vize, změny, očekávání, jaký Váš život je, co v něm je jinak, kdo či co hraje větší roli než dosud, co a kdo je tam méně či vůbec, jak se ve svém životě cítíte, co děláte, z čeho máte radost a na co se těšíte, čeho jste dosáhl/a atd.**
- **Zohledněte různé oblasti - rodina, vztahy, práce, kariéra, zdraví, volný čas, finance, osobní rozvoj...**
- **Podpořte se, pochvalte se.**
- **Uvidíte, že prvních několik řádků Vám dá nejvíce zabrat. Jakmile se rozepíšete, půjde to už samo.**
- **Nevzdávejte to/nevzdávejte se ani sebe po prvních momentech, kdy nevíte jak začít či jak pokračovat. Garantuji Vám, že Vám tato sebeobjevná cesta přinese mnoho nových poznání a uvědomění.**

*váš dopis sobě:*



**Až dopis dokončíte, odpovězte si na tyto dotazy:**

Co jsem si předně uvědomil/a?

Jak se mé uvědomění projeví v realitě?

Co bych si na základě tohoto dopisu vzkáزال?

**Výzva pro Vás:**

**Pokud chcete, dopis zalepte, dejte do obálky. Na tu nadepište svou adresu a na zadní stranu obálky připište datum cca 6 měsíců od Vašeho odeslání. Já obálku neotevřenou uchovám a cca po 6 měsících Vám ji zašlu zpět. Má adresa: Irena Houdková, Ruská 2068/10, Teplice 415 01.**



**Mgr. Irena Houdková**

**Business, Executive, Life kouč s certifikací ICF (ACC)**

**Pro další seberozvoj jsem Vám k dispozici na:**

**Tel. +420 702 186 683**

**Email: [info@houdkova-profikouc.cz](mailto:info@houdkova-profikouc.cz)**

**<https://houdkova-profikouc.cz/>**

**<http://www.facebook.com/...dek>**

**<https://www.youtube.com/...Xg>**

**<https://www.linkedin.com/...va/>**

**[https://www.instagram.com/irena\\_houdkova/](https://www.instagram.com/irena_houdkova/)**

