

Profikové
Mgr. Irena Houdková



Můj vnitřní Hajzlík... ☹️

Kdo je vnitřní Hajzlík? Je to Váš vnitřní hlas, sabotér, kritik, shazovač... Ten, kdo vyvrací Vaše rozhodnutí, píše černé scénáře, bere Vám odvahu pro činění rozhodnutí i realizaci zásadních kroků vedoucích ke spokojenému životu.

Na tento úkol si prosím vezměte dostatek času, ideálně 20–30 minut. Zavzpomínejte na situace, kdy jste se do něčeho strašně moc chtěl/a vrhnout, udělat změnu, rozhodnutí, prostě něco ve svém životě udělat jinak.

Ale zůstalo jen u myšlenek, přání a tužeb. Proč to nevyšlo?

1/ Kým a čím jste se nechal/a ovlivnit?

2/ Co bylo hlavním důvodem pro to, že jste svůj záměr nezrealizoval/a? Uveďte 3 příčiny.

- 1.
- 2.
- 3.

3/ O co či o koho jste kvůli tomu přišel/přišla?

4/ Co přesně Vám Hajzlík říkal a co Vás přesvědčilo o tom, že má pravdu?

- 1.

2.

3.

4.

5.

5/ Jaká pak byla realita?

6/ Jaké znalosti, dovednosti a silné stránky, Vám mohly při realizaci Vašeho záměru pomoci?

7/ V čem byl z Vašeho pohledu největší risk?

8/ Jak to vidíte teď?

9/ Jak jste argumentoval/a Vy na Hajzlíkovu sabotáž?

10/ Jaký byl Váš pocit, že jste dané aktivity, rozhodnutí atd. neudělal?

11/ Jaké emoce cítíte nyní?

12/ Shrňte prosím do 1 krátké věty, Váš závěr z tohoto zamyšlení.

Neboj se změny. Možná to dopadne ztrátou něčeho dobrého, ale pravděpodobně to dopadne získáním něčeho lepšího.

Ralph Smart



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

<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

