



Dejte pevné obrysy svým snům

V minulém čísle newsletteru jsme se zaměřili na to, jak objevit své SuperJá a začít znovu budovat něco nového.

V tomto druhém čísle se ponoříme hlouběji do toho, jak dát našim snům pevné obrysy a konkrétní podobu.

Tento krok je klíčový, protože **bez jasné vize je těžké dosáhnout jakéhokoli cíle.**



Prvním krokem na naší cestě je uvědomit si, čeho přesně chcete dosáhnout.

Mnoho z nás může mít pouze mlhavou představu o tom, co by chtěli.

To je naprosto v pořádku. Nemusíte hned na začátku vidět každý detail svého snu.

Důležité je začít s tím, co máte, co vidíte.

Společně budeme pracovat na tom, abychom vašemu snu dali konkrétní podobu a pevné obrysy.

Jak to uděláme?

Tak, že **budeme zkoumat vaše vášně, zájmy a hodnoty.**

Tyto tři aspekty tvoří základ, na kterém můžeme stavět.

Zkoumání vašich vášní:

Co vás skutečně baví? Co vás naplňuje energií a radostí?

Možná máte rádi umění, vědu, sport nebo psaní. Ať už je to cokoliv, vaše vášeň je silným indikátorem toho, co byste mohli chtít ve svém životě dosáhnout.



Identifikace vašich zájmů:

Jaké aktivity vás přitahují? Co vás zajímá natolik, že byste tomu věnovali svůj čas i bez ohledu na odměnu?

Může to být něco, co jste vždy chtěli vyzkoušet, ale nikdy jste se k tomu nedostali.



Hodnoty jako základ:

Co je pro vás v životě nejdůležitější?

Hodnoty jsou naše vnitřní kompas, který nám ukazuje, co je pro nás správné a důležité. Mohou to být hodnoty jako rodina, svoboda, úspěch, kreativita nebo pomáhání druhým.



Spojením těchto tří prvků - vášní, zájmů a hodnot - začneme tvořit jasný obraz vašeho snu.

Představte si to jako skládání puzzle. Každý kousek představuje část vaší osobnosti a vašich přání. Jakmile začneme tyto kousky skládat dohromady, začne se objevovat celkový obraz.



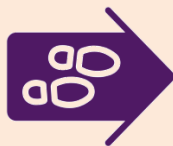
Představte si, že máte mlhavou představu o zámku na obláčku.

Společně budeme postupně odstraňovat mlhu, až zámek bude stát před vámi v celé své kráse.

Tento proces může být vzrušující a obohacující. Během něj budete hledat ty správné odpovědi.



Praktické kroky k vyjasnění vašich snů:



Vedení deníku:

Zapisujte si své myšlenky, nápady a pocity. Deník vám pomůže sledovat váš pokrok a uvědomit si, co vás skutečně inspiruje.

Vizualizace:

Představte si, jak vypadá váš ideální den. Co děláte? Kde jste? Kdo je s vámi?

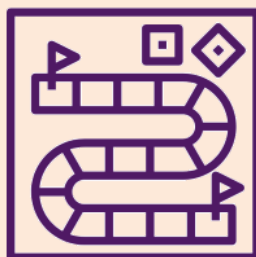
Vizualizace vám pomůže ujasnit si vaše touhy a cíle.

Hledání inspirace:

Čtěte knihy, sledujte filmy, mluvte s lidmi, kteří vás inspirují. Inspirace může přijít odkudkoliv a pomoci vám definovat vaše sny.

A ještě jeden bonusový tip - **život je hra**:

Vzpomeňte si, které hry, deskové, míčové, počítačové, vás baví nebo bavily. A zamyslete se nad paralelou s vaším současným životem a s vaším snem.



Pamatujte, že cesta ke snům je proces. Není to něco, co se stane přes noc.

Ale s každým krokem se budete cítit blíže a blíže svému cíli.

A na této cestě nejste sami - společně budeme postupovat kupředu, dokud váš sen nezíská pevné obrysy a nestane se realitou.

Těším se na další kroky na této úžasné cestě s vámi!

Vaše koučka Petra Plevová



Jsem kouč pro ty, kdo nechtějí stát na místě.

Pomohu vám posunout se v životě dál.

Jsem váš parťák při plnění snů.

Kontaktujte mě na

p.plevova@agenturapoznani.cz,

tel.: 774 540 548