



# SEBEDŮVĚRA

## Pracovní sešit

Na každou z otázek si udělejte čas a klid. Nemusíte si vypracovat všechny otázky najednou. Klidně jen jednu a nechejte si na ni třeba i několik dní, pokud potřebujete, kdy o tom popřemýšlíte. Pak se teprve vrhněte na další.

Během přemýšlení si můžete ťukat EFT metodou – ať už jen karate bod nebo celé kolečko bodů. Můžete si přitom své myšlenky říkat nahlas, jako byste je říkali kamarádce u kafe. A pak si ty důležité zapsat na papír.

Nebo si pusťte nějakou pro vás uklidňující hudbu.

**Na praxi** si připravte vaše limitující přesvědčení, myšlenky, které vás budou při vyplňování napadat, proč třeba máte strach z úspěchu či neúspěchu, co vás napadá, když pociťujete trému atd.

Pokud byste měli jakékoli dotazy, nebojte se mi napsat do dotazového vlákna v členské sekci.

1/ Dokážete se někdy na pár minut zastavit a uvědomit si vaše momentální pocity?

/jak se cítíte, co cítíte, kde v těle/

2/ Když nastane nějaký problém (rodina, práce, okolí), věříte si, že jej dokážete vyřešit? Nebo zažíváte paniku?

3/ Řešili jste někdy své problémy s terapeutem či jinou nezávislou osobou? Případně proč se toho bojíte?

4/ Máte někdy pocit, že nevíte, co si o vás myslí okolí? Jak se při tom cítíte?

5/ Napište si, co se vám dnes povedlo. **POCHVALTE SE!**

6/ Umíte poděkovat za kladnou zpětnou vazbu? Např. když vám někdo řekne, že vám to dnes sluší nebo že se vám něco povedlo.



7/ Píšete si myšlenky na papír? Deník apod. Případně proč ne?

8/ Když přemýšlíte na svých strachem z neúspěchu, jaké myšlenky vám přichází? Čeho se bojíte?

9/ Když přemýšlíte nad svým strachem z úspěchu, co vás napadá? Co pro vás úspěch znamená v kladném a co v záporném smyslu?