pracovní list

3DENNÍ TRÉNINK ZHUBNI V HLAVĚ

s Verou

Veronika Frydrychová

Na slovíčko o mně:
Jmenuji se Veronika Frydrychová - Koučka pro ženy
Ukazuji ženám, jak najít lásku k sobě, ke svému tělu i pohybu, pomocí stravy a nastavení hlavy. Jsem autorka projektu a programů Pro lepší život, online programu NA*rat číslům a motivačních výzev 21 Dní pro lepší život.

I. ČÁST

Už „pouhá“ myšlenka dokáže vtisknout do tvého těla přesně to na co myslíš. Protože na co myslíš, to vyslovuješ a to se ti pak děje v reálném životě.

Mám tu pro Tebe otázky, na které ti doporučuji si najít chvilku klidu a vyplnit je ještě před zahájením samotného tréninku. Pomůže ti to nastartovat tvou mysl tím správným směrem.

OTÁZKY

1. JAK SAMA SE SEBOU MLUVÍŠ?

2. CO SI ŘÍKÁŠ, KDYŽ SE VIDÍŠ RÁNO V ZRCADLE?

3. CO NA SOBĚ NEJČASTĚJI HODNOTÍŠ?

OTÁZKY

4. ZA CO SE KRITIZUJEŠ?

5. HODNOTÍŠ A KRITIZUJEŠ OSTATNÍ?

6. POKUD ANO, PROČ TO DĚLÁŠ?

Zamyslela jsi se někdy nad tím, když hodnotíš/soudíš nebo kritizuješ ostatní, že je to třeba přesně i to, co ty sama nemáš zpracované? Na čem bys ty sama měla zapracovat?

Spokojený a šťastný člověk nemá potřebu hodnotit...soudit...ani kritizovat sebe a ostatní.

NELZE NEMILOVAT ČLOVĚKA, POKUD ZNÁŠ CELÝ JEHO PŘÍBĚH.

II. ČÁST

Jak mluvíš s osobou/se svým mazlíčkem, kterou/kterého nade vše miluješ? Ať už je to partner, kamarádka, děti nebo domácí mazlíček.

OTÁZKY

7. UMÍŠ SVOU NEJMILOVANĚJŠÍ OSOBU CHVÁLIT?

8. HODNOTÍŠ JI? KRITIZUJEŠ?

9. VĚŘÍM, ŽE NE, TAK PROČ TO DĚLÁŠ SAMA SOBĚ?

Vždyť ty jsi jediný člověk, se kterým žiješ celý svůj život, tak proč si to komplikuješ?

ŽIVOT JE PŘÍLIŠ KRÁTKÝ, ABYS NEBYLA ŠŤASTNÁ.

BÝT ŠŤASTNÁ NEZNAMENÁ, ŽE JE VŠECHNO PERFEKTNÍ. ZNAMENÁ TO, ŽE SES ROZHODLA UŽÍVAT ŽIVOT I PŘES VŠECHNY JEHO PŘEKÁŽKY.

III. ČÁST

10. JAK SE STRAVUJEŠ DNES, DOKÁŽEŠ SI TO PŘEDSTAVIT NA CELÝ ŽIVOT?

11. JÍŠ PROTO, ABYS ŽILA NEBO ŽIJEŠ PROTO, ABYS JEDLA?

IV. ČÁST

Jakmile změníš svůj postoj k sobě, přijmeš a uvědomíš si, co je skutečně důležité právě pro tebe, budeš konečně sama sebou, začnou se dít změny, které si v hloubi duše přeješ, ať je to cokoli.

OTÁZKY

12. UMÍŠ SE DÁVAT NA PRVNÍ MÍSTO MOJE MILÁ? POKUD NE, NA JAKÉ MÍSTO SE AKTUÁLNĚ DÁVÁŠ? KOHO PŘED SEBOU UPŘEDNOSTŇUJEŠ?

13. CO SE VE TVÉM ŽIVOTĚ ZMĚNÍ, KDYŽ SE BUDEŠ CÍTIT SKVĚLE VE SVÉM VLASTNÍM TĚLE?

14. CO PRO TEBE PŘESNĚ ZNAMENÁ BÝT SEBEVĚDOMÁ?

UMĚT SE DÁVAT NA PRVNÍ MÍSTO MOJE MILÁ, NENÍ SOBECKOST, ALE NUTNOST. TY JSI TEN NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ČLOVĚK VE TVÉM ŽIVOTĚ. JAK CHCEŠ ROZDÁVAT SVOU LÁSKU A ENERGII OSTATNÍM, KDYŽ JI NEDÁVÁŠ SAMA SOBĚ.

Vera