

Můj plán

ke splnění snů

Ahoj!

Jsem moc ráda, že jsi součástí projektu „Plníme si sny“! Mým cílem je Ti pomoci při budování Tvé úspěšné cesty k dosažení Tvých cílů! Vytvořila jsem pro Tebe tento plán, který Ti pomůže k opravdovému zaměření se na věci, které jsou důležité, abys mohla upřít plnou pozornost a soustředit se na Tvůj cíl. Doufám, že Tě tento plán „nakopne“ k AKCI a bude tak Tvým skvělým průvodcem a pomocníkem :-)

Vím, že je velmi jednoduché si stanovit velké cíle, ale pak je těžké těm cílům jít vstříc, a často se nám stává, že na naší cestě neděláme takový pokrok, jaký bychom chtěli, a to nás pak demotivuje... Věř mi, znám to moc dobře... Tady jsou 4 důvody, proč bojkotujeme sami sebe ve svém vlastním pokroku...

- 1 BOJÍME SE, ŽE SELŽEME A NEZVLÁDNEME TO, CO SI NAPLÁNUJEME
- 2 NEVĚŘÍME SI, A TO NÁS BRZDÍ, I KDYŽ VE SKUTEČNOSTI MŮŽEME ZVLÁDNOUT VÍC, NEŽ SI MYSLÍME
- 3 NEVÍME, JAK SE K NAŠEMU CÍLI DOSTAT
- 4 NEDAŘÍ SE NÁM DĚLAT VĚCI, KTERÉ BYCHOM OPRAVDU POTŘEBOVALI, ABYCHOM SE K CÍLI DOSTALI

MŮJ PLÁN

Pokud si chceš splnit své úžasné sny, pak nenech své jakékoliv obavy a výmluvy, aby Tě na Tvé cestě brzdily nebo dokonce zastavily. **Musíš se rozběhnout a dát do toho všechno, co můžeš!** I přesto, že to nebude jednoduché, nebude to hned a nebude to perfektní....

Uvnitř tohoto plánu ale najdeš cvičení a otázky, které Ti pomohou si ujasnit důležité věci a usnadní Ti tak cestu :-)



VYTISKNI A VYPLŇ SI TOTO PDF



STANOV SI CÍL, KTERÉHO CHCEŠ
DOSÁHNOUT DO KONCE NÁSLEDUJÍCÍHO
MĚSÍCE



VYTVOŘ SI PLÁN, JAK TO UDĚLÁŠ



VYFOŤ SI TOHOTO PRŮVODCE A PODĚL
SE SE MNOU A OSTATNÍMI
NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH (@PLNIMESISNY)

Ještě než se vrhneš do akce, přečti si následující stránku...

Plníme si sny

www.jindrovka.cz

Neomezuj se!

My všichni si myslíme, že zvládneme o mnoho méně, než co jsme doopravdy schopní zvládnout. Když si stanovuješ své cíle, tak se tímto myšlením neomezuj! Nedrž se zpátky a stanov si cíl, po kterém opravdu toužíš. Schválně... Kolikrát Tě napadl skvělý nápad a pak Tě přepadla myšlenka, že to není v tvých schopnostech, že nemáš dostatek zkušeností nebo talentu, a že to tedy není možné zvládnout? Já jsem toto dříve dělala často...

Je moc jednoduché si myslet, že něčeho nejsme schopni dosáhnout, zejména pokud jsme to nikdy před tím ještě nedělali. Často si myslíme, že je potřeba udělat spoustu věcí ještě před tím, než si vůbec dovolíme začít si myslet, že bychom toho dosáhnout mohli.

Naučilo by se dítě chodit, kdyby se samo „bojkotovalo“ a ani to nezkusilo? Nebo kdyby si při prvním pokusu o krok řeklo, že to je moc těžké, že to nejde, a nemá to cenu ani zkoušet?

Než jsem začala chodit na tancování, tak jsem nikdy před tím neměla žádnou průpravu, žádnou techniku, nevěděla jsem jestli mi to půjde, ale věděla jsem, že miluju hudbu a pohyb (tančila jsem si do té doby leda tak před zrcadlem doma v pokoji) a měla jsem tedy velikánskou chuť a touhu začít se tanci věnovat víc. První trénink byl hrozný.

Nevěděla jsem, co dělá pravá ruka a levá noha, ale časem jsem nabrala zkušenosti, byla jsem si jistější, a o to víc mě to začalo i bavit. Kdybych to nikdy nezkusila a nechodila pravidelně na tréninky, kdybych si ještě před tím řekla, že to vůbec nemá smysl zkoušet, že nemám zkušenosti, že nevím jak to dopadne, tak bych se v tanci neměla možnost nikdy zlepšit, nikdy bych nevystupovala, neměla svou taneční skupinu, netančila bych v muzikálech... Kdybych se zastavila ještě před tím „prvním krokem“, tak by nebylo nic. Tedy to, že si myslíme, že nemáme dostatek zkušeností na to, abychom něčeho mohli dosáhnout, je jen „bojkot“ v naší vlastní hlavě.

Je spousta možností

Otevři se možnostem a dej si ve své hlavě "na semaforu" zelenou, protože můžeš dokázat báječné věci!

Věř, že můžeš dosáhnout čehokoliv, když uděláš všechno pro to, aby se Ti sny splnily a staly se skutečností :-)

Nenech se odradit od lidí v okolí

Vždycky budeš mít kolem sebe bohužel i lidi, kteří Ti řeknou, že jsi blázen, že to, co chceš udělat, je nesmysl, že je to nemožné, bla bla bla... Musíš je ignorovat! Nenech se odradit a nenech si tak odvést pozornost od své cesty k dosažení svého cíle.

Ignoruj své obavy a pochyby

Nauč se víc si uvědomovat své myšlenky. To, na co myslíš se stane Tvou realitou. Pokud si myslíš, že všechno půjde ztuha a bude to boj, tak to opravdu všechno bude boj. Pokud si řekneš, že to, co chceš, je nemožné, tak si to pro sebe neskutečně ztížíš.

Když k Tobě začne promlouvat negativní hlas v hlavě, tak v sobě musíš najít sílu a říct mu, ať sklapne!

Zaměř se na své myšlenky, mysli pozitivně a to Ti pomůže jít kupředu. Řekni si pro sebe: „**Já mám tu možnost. Já to zvládnu!**“

Ideme na to...

Můj cíl

K dosažení úžasných věcí si musíš udělat jasnou představu, čeho přesně chceš dosáhnout. Aby se Ti netříštla pozornost do různých směrů, vyber si jen jeden hlavní cíl a na ten se zaměř.

Když se zaměříš na jednu věc, tak uděláš velký pokrok kupředu :-)

Jakého velkého cíle chceš dosáhnout?

Proč toho chceš dosáhnout?

Hlavním důvodem je...

„Já mám tu možnost. Já to zvládnu!“

MŮJ PLÁN

Jak se budeš cítit, až svého cíle dosáhneš?

Chvilku se zamysli a nalad' se na své sny a pocity...

Jaké musíš udělat kroky?

Rozděl si svůj cíl do malých, uskutečnitelných kroků...

„Já mám tu možnost. Já to zvládnu!“

Plníme si sny

www.jindrovka.cz

MŮJ PLÁN

Pokud se na cestě zasekneš, tak uděláš...

Až zvládneš každý malý krůček, tak se odměníš...

„Já mám tu možnost. Já to zvládnou!“

Plníme si sny

www.jindrovka.cz

Vytvoř si svůj rozvrh činností

Teď už víš, které kroky musíš udělat, tak si vytvoř rozvrh na celý měsíc. To Ti pomůže zůstat stále na cestě za Tvým cílem a pomůže Ti to udělat každý den pokrok kupředu.

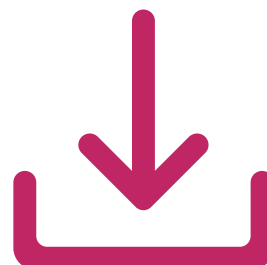
Udělej dnes něco, za co si budeš v budoucnu děkovat... :-)

Cvičení pro Tebe

Vyhraď si alespoň 5-10 minut denně, kdy si budeš představovat, jak svého cíle dosahuješ (můžeš k tomu využít i vizualizaci, kterou máš ode mě k dispozici v mp3). Svůj velký sen musíš vidět, cítit a hlavně mu věřit!

Stáhni si vizualizaci na:

www.jindrovka.cz/plnime-si-sny/vizualizace



Jak cvičit...

Zavři oči a uvolni se.

Vytvoř si v hlavě svůj film, kde si představíš, že už jsi svého cíle dosáhla. Co vidíš? Co cítíš? Představ si, jak se to stane, co budeš dělat... a vnímej své pocity.

Teď už pojd' do akce! :-)

Udělej něco hned teď, co Ti pomůže se dostat blíže k Tvému cíli. Tvá mise právě začala a tady je pár tipů, co ti s tím může pomoci, abys byla na své cestě ještě úspěšnější...



Sdílej svou cestu s ostatními lidmi

Tvá cesta za sny bude „hmatatelná“, reálná a budou o ní vědět i ostatní lidé, a to Tě bude hnát dopředu :-)



Řekni si o pomoc, pokud ji potřebuješ

Vždycky jsou tu pro Tebe lidé, kteří Ti rádi pomohou :-)



Věř si!

Držím Ti palce!

MŮJ PLÁN

Děkuju! :-)

Děkuju, že jsi součástí projektu "Plníme si sny" a budu moc ráda, když se se mnou spojíš na Instagramu, kde Tě budu motivovat a inspirovat, dávat Ti tipy a podporovat Tě každý den! :-)

Měj se krásně a těším se, až mi dáš vědět, jak se Ti na Tvé cestě za sny daří :-)



@plnimesisny



*Katerina
Jindrová Zítková*

Plníme si sny

www.jindrovka.cz