

TVORBA VIZE A AKČNÍHO PLÁNU

Pracovní sešit navazující na e-knihu

**ŽIJME SVÉ SNY
5 kroků jak na TO**



Je čas převzít pomyslné otěže svého
života do svých rukou
a udávat směr a rychlost .

Monika Sofie Břízová

www.RenesanceZivota.cz



Tento pracovní sešit vás jednoduchou praktickou metodou navede na to,
co vlastně toužíme změnit, CO SI PŘEJEME ZAŽÍVAT a PROŽÍVAT,
čím si přejeme naplnit svůj drahocenný čas,
který už netoužíme trávit činností, která ubírá síly a energii nebo i ubližuje.
Vnímáte, že řídíte svůj život nebo
snad **drží pomyslné otěže našeho života někdo jiný?....**

Pokud máte chuť jít do toho a převzít velení,
VÍTEJTE a přeji příjemnou zábavu.



VĚNOVÁNÍ A PODĚKOVÁNÍ

Tento pracovní sešit věnuji všem, kteří mají chuť si život užívat a radovat se z možnosti ovlivňovat své žití a bytí, všem, kteří vnímají, že To jde žít jinak, radostněji než žijí ostatní nebo naše rodiče nebo tak, jak nám jiní tvrdí, že je správně, ale nám v tom není dobře...

Veliké díky patří mé rodině, především našim dětem a každému mému klientovi za upřímnost, otevřenost a mnohé AHA momenty, které mi daly tu příležitost vystoupit ze zajetých vzorců, kolejí a žít JINAK.

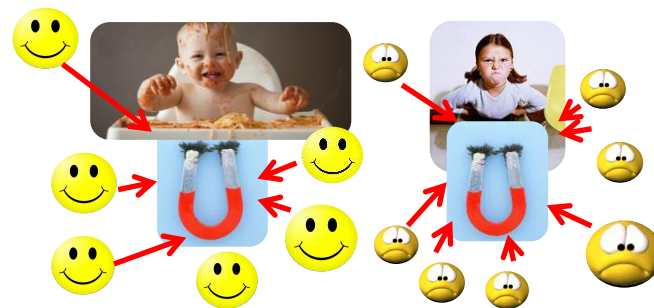
PROHLÁŠENÍ

Tato e-kniha je pouze pro informační účely. Jde o soubor osobních názorů, myšlenek a zkušeností. Stažením této knihy přijímáte, že jakékoliv použití informací zde popsanych je ve vašich rukách a autor nenese žádnou zodpovědnost za vaše úspěchy nebo neúspěchy. Kniha nabízí možnosti řešení ne garanci výsledků. To je na vás ;)

Tato e-kniha podléhá autorským právům. Jakékoli šíření je možné se souhlasem autora.

Úvod

Každá myšlenka tvoří - je energií, je jako magnet.
Tato energie se následně zhmotňuje, proto je klíčové vnímat,
že to **čemu se věnujeme ve své mysli, to tvoříme.**



3

Je čas věnovat se jak v myšlenkách, tak v aktivitách věcem, které nás baví, které děláme s radostí, vášní a láskou a které nám energii dávají a motivují k dalším akcím.

Roky jsem tvořila situace náročné, plné smutku, odříkání...

V práci „úspěšná“, ale osobní, partnerský život upadal. Čas na koníčky a na sebe jsem neměla.
Práce i večer a o víkendech. Permanentní únava a opakované nemoci...

Od té doby, co jsem se rozhodla pro změnu. Nastoupila na kurzy osobního růstu, hltala knihy,
jezdila na semináře a setkání podobně naladěných lidí a **stala se tvůrcem své reality,**

**Vnímám a kontroluji své myšlenky a
život se mi změnil a to mě ba ;).**

**Dnes žiji své sny a těším se na další
a to přeji každému..... Už je čas ;)**

**JDĚTE DO AKCE – DRŽÍM PALCE
a hezky se bavte...**



Obecný proces ujasnění si vize

toho, kterým směrem si vlastně **přeji jít dál**. Z této vize pak odvodíme Jednotlivé dílčí cíle a akce vedoucí k jejich dosažení.

1. Rekapitulace minulosti

- Jak vnímám dosavadní průběh v této oblasti?
Jaké **pocity** mám při tomto pojmenování dosavadních zkušeností a aktivit?
Od toho se mohu odrazit dále a ujasnit si, co si přeji, kam mířím dále.
- Co mi v minulém roce udělalo radost – jaké aktivity
Uvědomím si momenty, které mě těší a ty si můžu i do budoucnosti nastavit jako žádané a vítané a zařadím je do akcí pro další období.
- Co nového jsem se naučil/a – **ujasní dosažené výsledky a pomůže si vybavit, co dále.**
- ?? Zde uvádím u každého tématu možné doplňující otázky navádějící k vybavení si toho, co bych rád/a v budoucnosti prožívala ??

2. Cíle do budoucnosti – konkrétní akce – **AKČNÍ PLÁN**

pojmenováním cíle si ujasním jednotlivé akce, tedy co mohou pro dosažení cíle konkrétně udělat.
Doporučuji si **akce rozdělit a rozfázovat** a postupně se radovat z dosažení jednotlivých milníků.

3. **Kontrola plnění a RADOST** z výsledků

Na následujících stránkách uvádím několik oblastí, na které je možné se zaměřit při zavádění změn do života. Každý víme, kde nás tlačí bota, tak to berte jako vodítko a možnost zamyšlení se.

U každého bodu je **KLÍČOVÉ** zaměřit se na cíle a aktivity přinášející **RADOST**. Proč – o tom více v e-knize ŽIJME SVÉ SNY ... 5 kroků jak na TO – viz. www.RenesanceZivota.cz



Následují pracovní listy pro oblasti

- Zdraví
- Partnerství
- Děti a rodičovství
- Vztahy v rodině
- Čas na sebe
- Škola/práce



Na následujících stránkách si ujasníme,

jak na tom jsme, co bychom rádi změnily a jaké akce vedou k cíli.

Na každém pracovním listě se zamyslete a odpovězte na uvedené otázky. To vás navede na vaše konkrétní CÍLE.

Lze si doplnit **další témata**.

Může jít o hojnost, tvořivost, přátele, kamaráda/dku, osobní růst, rozvoj konkrétních kroužků, zájmů, případně si samostatně sepsat hmotné věci, které přispějí k vyšší spokojenosti v mém životě , např. vlastní bydlení, auto, lyže... - a také si ujasnit v tabulce, jak docílím této skutečnosti.

Dalším krokem pak bude Akční Plán, ale **DOST ŘEČÍ**, přichází **praktická část**, tak tedy...



Hurá do toho – co si vlastně přeji, o čem sním nebo jsem snil/a jako dítě...??

Úkol 1. Napište si seznam toho, po čem jste toužili jako děti, co jste rádi kreslili, srovnajte se současným životem a z toho pak můžete vycházet při ujasňování si svého plánu ☺ .

Zdraví

- **Rekapitulace minulosti**

- Jak často jsem marodil/a, jaké nemoci?



- Co mi v minulém roce udělalo radost v oblasti zdraví – co se mi povedlo?



- Co jsem se naučila – jakou novou aktivitu, zvyk jsem zařadila v oblasti zdraví, jak naslouchám tělu a pracuji s možnostmi sebeléčení?

- **Cíle do budoucnosti – konkrétní akce**

(př. začít běhat, do léta uběhnout 10 min v kuse; pravidelně cvičit jógu, dbát na zdravou stravu – zařadit více živou stravu do jídelníčku...)



1.....
2.....
3.....



Partnerství

- **Rekapitulace minulosti**

- Jak vnímám průběh našeho partnerského života v poslední době?

- Co mi v minulém roce udělalo radost – jaké společné aktivity (např. společné lyžování, taneční, dovolená, rokový festival...)

- Co jsem se naučila (př. komunikační rituál, nový tanec....)

?? Jak komunikujeme, jak řešíme konfliktní situace, jak nám funguje intimní život, jak často jsme spolu a umíme trávit příjemně společné chvíle?

- **Cíle do budoucnosti – konkrétní akce**

(př. společně chodit na taneční lekce, cvičit jógu, Tai-ji, jezdit na výlety..)



1.....
2.....
3.....



Děti a rodičovství

- **Rekapitulace minulosti**

- Jak vnímám své vztahy s dětmi?



- Co mi v minulém roce udělalo radost – jaké společné aktivity (např. společné bruslení, zpívání, dovolená, výlet, tábor...)



- Co jsem se naučila (př. spolu s dětmi lukostřelbu, nové písničky....)

?? Jak a zda vůbec si spolu hrajeme, jak komunikujeme, jak řešíme konfliktní situace, jak často jsme spolu a umíme trávit příjemně společné chvíle??

- **Cíle do budoucnosti – konkrétní akce**

(př. jezdit na výlety, lyžovat, bruslit, jezdit na koních a na kole, zpívat, blbnout, festival, povídat si, jet opět na táboření, dělat si holčičí večery...)



1.....
2.....
3.....



Vztahy v rodině

- **Rekapitulace minulosti**

- Jak vnímám průběh vztahů v rodině – oslavy narozenin, společné setkávání, komunikace, spolupráce....
 - Co mi v minulém roce udělalo radost – jaké společné aktivity (např. oslava babičky narozenin, společný výlet...)
 - Co jsem se naučila (př. nebrat si problémy ostatních v rodině za své, ale poradit a nechat na nich, jak situaci vyřeší; nehádat se a nemít potřebu přesvědčit každého o své pravdě)
- ?? Jak komunikujeme, jak řešíme konfliktní situace, jak nám funguje intimní život, jak často jsme spolu a umíme trávit příjemně společné chvíle??



- **Cíle do budoucnosti – konkrétní akce**

(př. Pravidelně si přát k výročí, navštěvovat se...)

1.....

2.....

3.....



Čas na sebe

- **Rekapitulace minulosti**

- Jak jsem se věnoval/a sobě?

(př. čtení, relaxace, masáž, rozvoj sebelásky)

- Co mi v minulém roce udělalo radost – jaké aktivity

(např. kruh žen a s tím společné aktivity, knížka Sebeláska a její cvičení)

- Co jsem se naučila

(př. Věnovat se více sobě, odpočívat, být svobodnější a nečekat na to, až se mnou někdo z rodiny půjde...)

- ?? Jaký mám pořádek v sobě – a ve vlastní skříni – čili v sobě, jak jsem spokojená s tím, jak vypadám, jak se cítím ve svém těle, jak jsem spokojená s svým šatníkem, účesem ??

- **Cíle do budoucnosti – konkrétní akce** (př. masáže, pravidelně detoxikovat tělo, pracovat se svými cykly a s emocemi konstruktivně....)



1.....
2.....
3.....

RenesanceZivota.cz



Škola/práce(zaměstnání)

- **Rekapitulace minulosti**

- Jak vidím uplynulé období/rok ve škole/v práci – úspěchy a neúspěchy
- Co mi v minulém roce udělalo radost – jaké aktivity a dosažené cíle (např. změna pozice, zvýšení platu, nová zodpovědnost, nové školení...)
- Co jsem se naučila (př. komunikovat v Aj, konstruktivně přijímat kritiku, dávat zpětnou vazbu, nevztekát se při prvním neúspěchu a vytrvat, vnímat na lidech, co mě otravují jejich dobré stránky a vlastnosti)



?? Jak se mi daří naslouchat a komunikovat, jak řeším konfliktní situace, jak se mi daří učit se nové věci, jak se mi daří delegovat aktivity, jsem kreativní??

- **Cíle do budoucnosti – konkrétní akce** (př. úspěšně složit nastávající zkoušky, rozvinout své silné stránky, chodit včas domů a věnovat se večer rodině, mít volné víkendy a nenosit práci domů...)



1.....
2.....
3.....



Akce sepsané a co nyní? – do tabulky s nimi

Příklad akčního plánu - ZDRAVÍ

CÍL	AKCE	POTŘEBNÉ PROSTŘEDKY	ČASOVÝ RÁMEC	KONTROLA PLNĚNÍ	HOTOVO
ZAČÍT BĚHAT	Docílit 5 min běh a 5 min chůze	Čas a chuť ;)	Do konce dubna	Je sních, tak zatím běžkuju	
	Docílit 10 min běh		Do konce června		
CHODIT TANČIT	Přihlásit se na taneční kurz	Nové taneční botky – HK – koupeny	V lednu začíná kurz – má 8 lekcí	1. lekce za námi a ☺	
UDRŽET SI VÁHU	Jíst vědomě, pozorně Užívat si živou stravu	Fresh maker – koupen ;)	Měsíčně se vážit		
PŘEDCHÁZET NEMOCEM	Naslouchat signálům těla, únavě...	Léčivý kruh, kniha Co nám tělo říká	Průběžně	Průběžně	

Toto je nástřel mého osobního plánu ZDRAVÍ- udržení pevného a pružného těla.

Téma zdraví se tu prolíná i s partnerstvím v bodě tančení a s péčí o sebe u kontroly váhy.

Zároveň **udržuji stávající funkční a radostné nastavení** – denně procházka, týdně Tai-ji, v zimě lyže....

Navrhuji sepsat si tento **plán na určité časové období** – měsíc nebo čtvrtletí. Lépe se plní i oslavují úspěchy.

Na další stránce je **prázdný pracovní plán**, kdy navrhuju **sepsat si** u každé oblasti alespoň **tři body**.

Doporučuji, mít tento plán na očích a průběžně procházet.

Já také používám jako doplněk **nástěnku snů a vizí**, o které píši v závěru knihy.

Důležité je soustředit se radostné pocity z plnění cílů a přicházejících změn do života – pocity ☺

Akční plán **PRO MŮJ SPOKOJENĚJŠÍ ŽIVOT**

OBLAST	CÍL	ACE	POTŘEBNÉ PROSTŘEDKY	ČASOVÝ RÁMEC	KONTROLA PLNĚNÍ
ZDRAVÍ	1. 2. 3.				
PARTNETSTVÍ	1. 2. 3.				
DĚTI	1. 2. 3.				
ČAS NA SEBE	1. 2. 3.				
ŠKOLA/PRÁCE	1. 2. 3.				
.....	1. 2. 3.				

Když jsem spokojený/á já, přenáším to i na okolí 😊

Akční plán hotov a co nyní?

Kontrola plnění a radosti z výsledků

- Vnímat **nadšení** z možnosti splnit cíle – žít jinak, nově a **RADOSTNĚJI**
- **Děkovat** – vyjadřovat dík a pokoru za to, že mohu věci měnit, vnímat jinak . Já například děkuji nahlas i v duchu kdykoli mě to napadne... Já nyní děkuji i vám, že jste dočetli až sem. Jste na skvělé cestě, také si za to můžete poděkovat už nyní.
- **Přijímat nové situace a s tím i 😊 emoce** – toto je velmi klíčové. Jsme zvyklí žít v 😞 a mnohdy přijmout to krásné, hravé, milé je velkou výzvou. Energie radosti se universu líbí a reaguje na to kladně ;).
- **Život** by se měl stát **VĚDOMÝM** – každý okamžik **žít v přítomnosti**, vědět o něm, vnímat ho, užívat si ho.... *Bohužel, často jsme odpojení a proto tato e-kniha, abychom věděli co a vnímali jak tvoříme a žijeme*

Tak a teď je to jen na VÁS, ZDA

😊 nebo 😞 ?

Ten náš RÁJ není v Karibiku, v novém domě....

**JE TADY A TEĎ, NA TOMTO MÍSTĚ, V NÁS,
V NAŠEM PŘÍSTUPU K ŽIVOTU A O TOM TO JE.**



Moc se těším na vaše příběhy, zpětnou vazbu, případně dotazy.

Budu ráda, když mi napíšete na RenesanceZivota@email.cz

Nástěnka snů a vizí

- Jde o **velmi silný motivační** a podporující prostředek
- Při pohledu na ní si **připomeneme, kam míříme**, co si přejeme a **čemu věnujeme energii** – použijte vlastní fotografie, výstřižky z časopisů...

Před přestěhováním z Prahy jsme si jednu takovou jako rodina vytvořili – svůj dům, pes, koně, láska, radost, příroda, já „džíp“... a dnes – ano, plnilo se vše krok za krokem a dnes to tu máme i s výzvami, které přináší další kroky přijetí oněch snů....

(kydání, venčení, krmení, zahrada, sad.... a i to dnes dělám s 😊 a s díky)

Dnes mám v ložnici na zdi tuto **nástěнку snů a vizí**, kterou doplňuji o další obrázky a udržuji dosažené úspěchy aktivní.

Tvoří ji obrázky, fotky, které mi symbolizují jednotlivé vize a cíle a radosti...

Na začátku každého roku si projdu oblasti zmíněné v této e-knize, rekapituluji uplynulý rok a ladím se na nový.



Bonus 1: Mnohé další informace k tématu naleznete na webu RenesanceZivota.cz

Bonus 2: Pokud se rozhodnete k osobnímu Setkání, máte slevu 20% na sezení.

Bonus 3: Na další stránce je 10 tipů, jak si tvořit pocit štěstí

Tak hodně štěstí na vaší další cestě 😊

10 tipů, jak si tvořit pocit ŠTĚSTÍ

1. **Vnímat VDĚČNOST** – uvědomění si toho, co mám, a za co mohu poděkovat... schopnost číst tyto řádky a začít měnit své žití může být jedním z nich ☺ a mnohé další.
2. **Začněme se OCEŇOVAT** – pochvalme se, pokud se nám něco povede, přirozeně chválíme druhé a sebe často opomineme, proto můžeme denně před usnutím poděkovat za to, co nás potěšilo, nebo to i sdílet se svými blízkými i s dětmi je to moc milé povídání, které potěší a pohladí a ladí nás na to milé v životě
3. **Vnímat své EMOCE a prožívat je** – jste li naštvaní – dejte to najevo, máte-li radost – smějte se, chce se vám brečet – plačte.... Emoce přijdou a odejdou a pokud je vnímáme, můžeme je přijmout, prožít a nechat odejít, buďte přítomní a nehodnoťte, po chvíli, bude vše jinak a emoce pak nemusí být tak bouřlivé a nemusí nás ovládat
4. **Projevte sami sobě LÁSKU** – přijetí, poděkování za své tělo, které je obdivuhodné, zprostředkovává nám mnohé příjemné i nepříjemné, je chrámem, domem naší esence a my k němu často přistupujeme nehezky, proto si poděkujme, pohladme, myšlenkou i fyzicky, můžeme děkovat i jednotlivým orgánům, či částem těla a vyplaví se tak oxytocin a serotonin – hormony štěstí a svět bude hned příjemnější.
5. **Probudte své SMYSLY** – vnímání toho, co mi voní, chutná, ladí, pohladme své blízké, vnímejme kouzlo doteku, všímejme si drobných příjemných pocitů, které nám všední okamžiky přináší.
6. **Sdílejme své VÁŠNĚ** – najděme, co nás těší, kdy je nám hezky a tuto dětskou přítomnost a hravost pak sdílejme s ostatními, ať již je to radost z procházek se psem, zahrádkaření, tance, zpěvu... sdílená radost, dvojitá radost ;)
7. **Naučme se užít si TICHU a KLIDU** – jsme permanentně vystavováni hluku – ulice, hudba, škola... a hlavou nám permanentně víří spousta myšlenek, povinností... vyčleňme si tedy pravidelně čas, kdy budeme, jen se sebou, v klidu, vnímat svůj dech, při chůzi, v sedě nebo při meditaci... zde přichází po tom prázdnu ten spávný nápad, to řešení, ta vize.
8. **Dejme životu více LEHKOSTI** – cíleně vyhledávejme lidi, situace, činnosti, které nám tento příjemný pocit přináší a zároveň si to uvědomujme a dovolujme prožít a sdílet.
9. **Nechte ze života odejít UPÍRY**- lidi, situace, kde vnímáme, že nám klesá energie, které nás vyčerpávají. Například po některých setkáních, rozhovorech se cítím unaveni, vyčerpání, omezme tedy tato setkání nebo se již nedejme ;).
10. **BERME SVĚT TAKOVÝ, JAKÝ JE** – žijeme v polaritě, je tu den a noc, zima, teplo, jsou tu i milé (pozitivní) a nemilé (negativní) situace a je na nás, jak k nim přisoupíme. Pokud se soustředíme na vnitřní štěstí, tak se nám snáze daří situace překonat a najít v nich to prospěšné a můžeme se tak opřít pokaždé sami o sebe.

Chcete se dozvědět více?

**Chcete vědět, jak to máte ve svém „království“/podvědomí
nastaveno konkrétně vy?**

Máte další doplňující otázky nebo připomínky?

Máte zájem o uspořádání semináře u vás?

Mým cílem je pořádat semináře praktické pro každodenní život za cenu
dostupnou každému.

Pracuji individuálně nebo skupinově, můžeme společně oslovit jakékoli vaše
téma a společně dojít k jeho řešení.

Velký **rozdíl při osobním kontaktu** je možnost napojení se na vás buď přes
svalový test, kyvadlo, energie či jiné pomůcky a metody a konkrétně řešit vaši
situaci a nastolit tak rovnováhu či přenastavit stávající vibrace na ty pro vás
konstruktivní a tedy 😊.



Monika Sofie Břízová
608 637041

<https://monika-sofie-brizova1.cms.webnode.cz>

