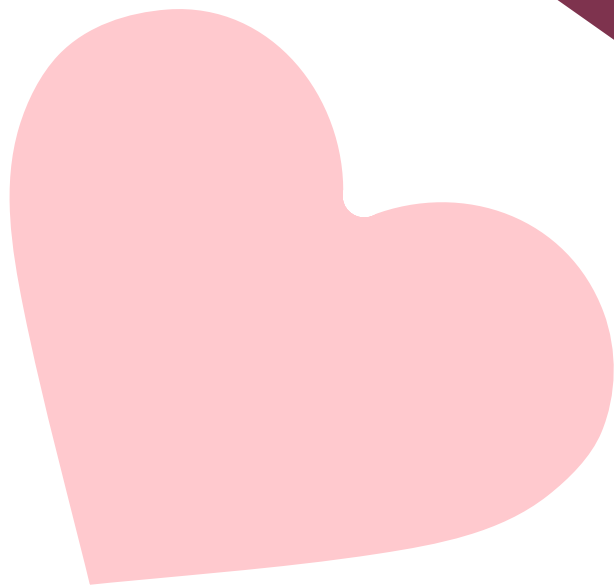


MINIKURZ SEBELÁSKY

OPRAVDOVE-JIDLO.CZ



KAMILA MAŠKOVÁ

*"Tu nejcennější a nejsprávnější radu pro sebe,
najdeš právě uvnitř sebe."*

Tento minikurz koučinku sebelásky Ti odpoví na Tvoji otázku SEBELÁSKY. Povede Tě k **pojmenování** a uvědomění si toho, co **sebeláska** je a jak si ji bohatě **dopřávat**, přesně tak, jak **Ty budeš** kdykoliv a kdekoliv **potřebovat** a chtít. Možná Tě **překvapí** „aha momentem“, který při koučinku **zažiješ**.

Najdi si chvílku pro sebe, chvílku, kde budeš v klidu a budeš se moci ponořit do otázek a **svých odpovědí**.

Užij si tuto jízdu, bude **kreativní a hravá**.

Postupuj podle otázek tak, jak jsou uvedené, věnuj jim opravdu tolik času, kolik **potřebuješ**. Jakmile si odpovíš, pokračuj o otázku dále. Svě odpovědi si **zapisuj**, čím budeš konkrétnější, tím **konkrétnější** odpověď dostaneš.

OTÁZKA Č. 1

*Co pro **Tebe** znamená SEBELÁSKA?*

Popiš co nejkonkrétněji, co pro Tebe tento pojem **znamená**.

Ve kterých **oblastech** se sebeláska projevuje? Jak se **projevuje** v pracovním a v soukromém životě? Je to v tom, že si **umíš nastavit hranice**? **Jsi** dostatečně asertivní? Umíš si najít **chvilku pro sebe**? Umíš se **pochválit, odpustit**?

Popiš to **přesně tak**, jako kdybys SEBELÁSKU **popisovala** malému dítěti, které toto slovo **nezná**.

*„Samotné pojmenování a uvědomení si významu SEBELÁSKY
je prvním krůčkem k požadované změně.“*

OTÁZKA Č. 2

Jaká je Tvá škála sebelásky?

Vyznač si na škále **0 až 10**, kolik je ve Tvém životě **aktuálně** sebelásky. **Co** pro Tebe toto číslo (např.7) **znamená**, jak se u Tebe tato sebeláska v čísle (např.7) **projevuje**?

OTÁZKA Č. 3

*Kdybys **postoupila** alespoň o jeden dílek k větší **Sebelásce** k sobě (např. k č.8), jak by to **vypadalo**? Co by to bylo za **krůček**?*

„Malé krůčky vedou k velkým změnám“

OTÁZKA Č. 4

*Co by **muselo** být ve Tvém životě **jinak**,
aby ses měla více **ráda**?*

Je to něco, co ovlivnit **můžeš** nebo co ovlivnit **nemůžeš**?

„Řešení nacházíme pouze pro to, co ovlivnit můžeme.“

OTÁZKA Č. 5

*Co pro tuto **změnu** můžeš udělat **hned** teď?*

„V přítomnosti je naše síla. Minulost a budoucnost ponechme filosofům.“

OTÁZKA Č. 6

*Co vše by se ve Tvém životě změnilo, kdyby ses **měla více ráda**?*

Jak by ses cítila, tvářila, oblékala, jak bys **působila** na okolí?

OTÁZKA Č. 7

Představ si sebe samu za 10 let tak, jak právě aktuálně žiješ.

Popiš pár **větami**, jak **Tvůj život** po dobu těchto let **vypadá**.

OTÁZKA Č. 8

A nyní si představ sebe samu za 10 let s tím, že se máš mnohem více ráda.

Děláš věci, které máš ráda, **obklopuješ** se situacemi a lidmi, které máš ráda. **Jak Tvůj** život vypadá nyní, opět **popiš** pár větami. **Jaký** nacházíš **rozdíl** mezi těmito životy?

„Cokoli si umíme představit, se může stát.“

SOBECKOST NEBO SEBELÁSKA?

Je pouze postoj.

„Postoje k sobě a to jak k sobě hovoříme, utváří naši realitu, náš život.

Postoje umíme měnit.“

VIZUALIZACE

Abychom lépe **pochopti** pojem SEBELÁSKY a **uměli** tento pocit **nacítit** sami k sobě, **mluvte** se sebou jako k **malému dítěti**, třeba tak, jak hovoříte ke **svému vlastnímu**. Dítěti, které **milujete** a vždy pro něj **chcete** pouze to **nejlepší**.

Otestuj se jakoukoliv otázkou, jak bys **odpověděla** nejdříve sobě a poté, jak bys **odpověděla** dítěti?

*Jak přistupuješ k dítěti, které je **smutné**? Co dítě **potřebuje**, co mu **dopřeješ**?
Jak přistupuješ k **sobě**, když jsi **smutná**? Co **potřebuješ**, co si **dopřeješ**?*

Mluvte a jednejte se **sebou s láskou** jako s **milovaným** dítětem.

„K sobě často hovoříme jinak, než bychom hovořili ke svému milovanému dítěti.“

Příběh

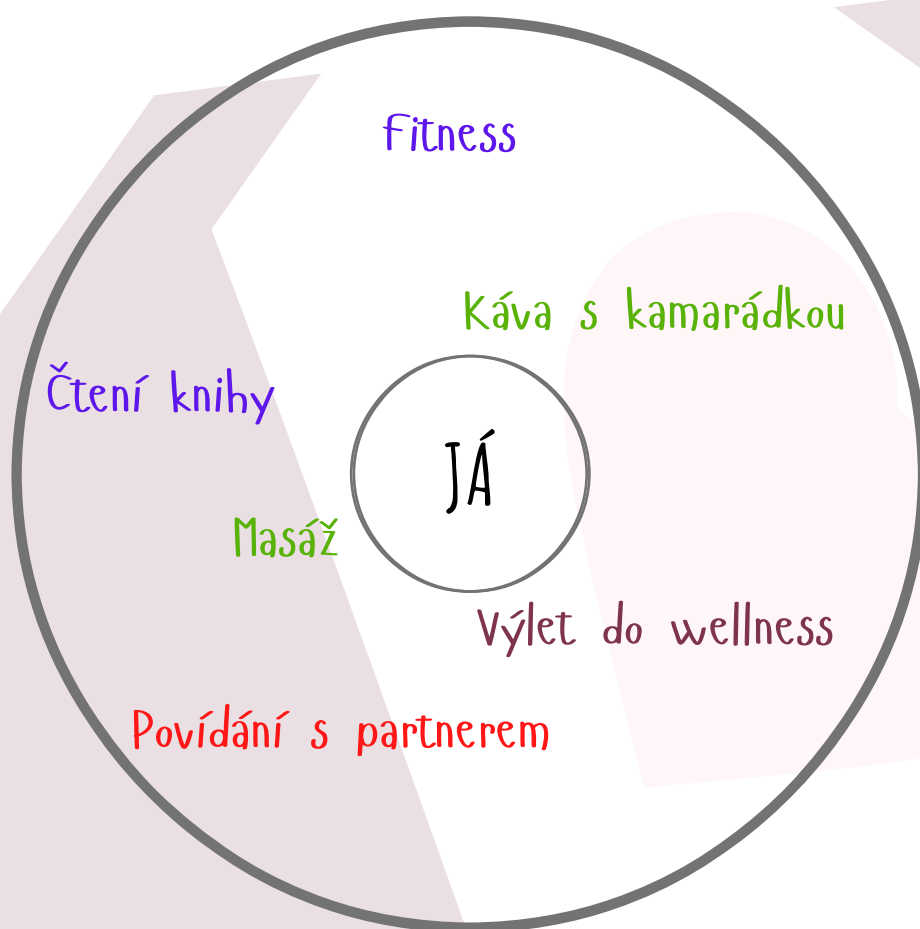
Znáte příběh o letadle? V letadle nastane nouzový stav a vypadnou kyslíkové masky. Máte pouze určitou dobu na to, abyste nasadili masku sobě a svým dětem. Komu nejdříve nasadíte masku ?

Odpověď

Pravidlo je: nejdříve sobě. Jakmile zabezpečím sebe, **mohu pomoci ostatním**.

TECHNIKA PODPORUJÍCÍ SEBELÁSKU A ZDROJE Z ČEHO JÁ PRO SEBE ČERPÁM

- **Potřebujeme:** papír A4, tužku, 4 pastelky různé barvy
- Na papír A4 si doprostřed **nakresli kruh** a do toho kruhu napiš „JÁ“.
- **Poté** nakresli ještě **jeden** kruh o dost **větší** než ten, ve kterém jsem „JÁ“.
- Do **prostoru** mezi těmito dvěma kruhy **napiš** všechny aktivity, situace, činnosti, věci, které Ti dělají **dobře**, nebo které **by Ti** dělaly dobře, kdybys je dělala (může to být četba knížky, masáž, sport, otužování, sauna, sdílení s přáteli,...cokoliv, co je pro Tebe to, co Ti dělá dobře a nabíjí Tě, co podpoří Tvoji sebelásku.) **Čím blíže** ke kruhu JÁ, tím více mě tato činnost **nabíjí, dělá mi** dobře. **Čím dál od kruhu JÁ**, tím to nabíjení je slabší.



PROSTOR PRO TVŮJ KRUH

- Nyní si vezmi:
 - **červenou pastelku** a zakroužkuj, které aktivity děláš **denně**
 - **modrou pastelku** a zakroužkuj, které aktivity děláš **1x za 10 dní**
 - **zelenou pastelku** a zakroužkuj, které aktivity děláš za **1x za měsíc**
 - **hnědnou pastelku** a zakroužkuj, které aktivity neděláš ani **1x za ½ roku nebo vůbec**

Tento obraz je obrazem toho, **co** Ti dělá **dobře**, nabíjí Tě a z čeho **čerpáš** pro sebe **energii**. **Podívej** se, čeho by sis chtěla **dopřávat více** a nedopřáváš. **Často** víme, co by nám dělalo **dobře**, ale také často **nečiníme**.

„Sny bez akce jsou pouhými sny.“

NA ZÁVĚR

Shrň pár **větami**, k čemu jsi **dospěla**.

Co Ti tento **sebekoučink** dal? Na jakou **otázku** sis díky němu **odpověděla**? Co Ti přinesl? Je něco, co nyní víš a **předtím** jsi nevěděla?

A co **budeš** dělat ode dnes **jinak**?

Pokud se chceš **podělit** o své AHA **momenty** z tohoto kurzu nebo máš zájem svůj **osobní růst** posunout ještě o kousek dál, **kontaktuj** mne na mé FB stránce **Bc. Kamila Mašková NLP kouč.**