

INVENTURA NEVIDITELNÝCH POUT

Průvodce k odhalení ceny, kterou platíte za to, že nejste na prvním místě.

Proč tento úkol děláme?

Většina lidí na schůzku přichází s tím, že jsou unavení. Ale jen málokdo ví, kde přesně jim krev vytéká. Tento pracovní list není jen úkol. Je to zrcadlo. Aby naše společná schůzka měla maximální dopad, potřebuji, abyste do ní vstoupili s čistou hlavou a pravdou v kapse. Tento proces vám pomůže uvidět realitu, kterou v denním shonu přehlížíte. Buďte k sobě brutálně upřímní. Nikdo jiný to neuvidí – jen vy. A výsledky ovlivní to, jak moc se dokážeme posunout dál.

ČÁST 1: Tři situace, kdy jste „zaplatili“

Napište 3 situace z posledních 14 dnů, kdy jste řekli „ano“, přestože jste vnitřně cítili „ne“ (např. záskok za kolegu).

Situace č. 1:

Situace č. 2:

Situace č. 3:

ČÁST 2: Vyčíslení ceny za to být „hodným“

Ke každé situaci si dopište, co Vás to skutečně stálo. Budte k sobě upřímní.

SITUACE č. 1

Emocionální cena (vztek na sebe, pocit méněcennosti...):

Fyzická cena (vyčerpání, neschopnost usnout, bolest hlavy...):

Vztahová cena (přišli jste o čas s blízkými, nepříjemnost...):

SITUACE č. 2

Emocionální cena (vztek na sebe, pocit méněcennosti...):

Fyzická cena (vyčerpání, neschopnost usnout, bolest hlavy...):

Vztahová cena (přišli jste o čas s blízkými, nepříjemnost...):

SITUACE č. 3

Emocionální cena (vztek na sebe, pocit méněcennosti...):

Fyzická cena (vyčerpání, neschopnost usnout, bolest hlavy...):

Vztahová cena (přišli jste o čas s blízkými, nepříjemnost...):

ČÁST 3: Vaše „Aha momenty“

Napište jednu větu o tom, co se stane s Vaším životem za rok, pokud v těchto situacích neuděláte změnu.

**Hotovo? Vezměte tento dokument s sebou na naši schůzku.
Těším se na Vás!**