

VNITŘNÍ KRITIK

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Každý máme svůj vnitřní svět, který s námi komunikuje skrze hlasy, emoce a pocity. Patří sem vnitřní dítě, žena, muž, kritik, soudce, oběť atd. Toto cvičení má za úkol zlepšit všímatost sám k sobě a identifikovat nejčastější vnitřní sabotéry. Zapisujte si věty, které Vás drží zpět a nutí Vás váhat nebo o sobě pochybovat. Můžete zapsat i nepříjemné hodnotící hlasy (ten mě štve, ta je divná, co si o sobě ten klient myslí?) Probereme si je na praktických lekcích.

Např.: Nejsem dost dobrý. Co si o mě pomyslí? Toto nemám šanci zvládnout. Co když klientovi poradím špatně? Musím si udělat ještě jeden kurz, mé vzdělání není dostatečné. Všichni jsou lepší, než já. Bojím se.

VNITŘNÍ MOTIVACE

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Zde si zapisujte pocity a přesvědčení, které u sebe vnímáte pozitivně, dodávají Vám vnitřní dlouhodobou motivaci. I toto cvičení má za úkol zlepšit všímavost sám k sobě. Co říká Váš vnitřní hrdina? Jak se pochválíte? Kterou větou se upevníte ve svém rozhodnutí?

Např.: Já jsem fakt dobrá koučka! Komunikace s klienty mi jde v lehkosti a přirozenosti. Zvládám i náročné úkoly. Nepodléhám dlouhodobému stresu, život mám podle svých představ. Radost mi dělají i maličkosti. Uvědomuju si svou sebehodnotu - není závislá na hodnocení okolí. Můj vzor je....., chtěla bych být jako on. Toužím po novém domě - dovolené, autě,.....



Spolufinancováno Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodrží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenese odpovědnost.