



# SPOLU PRE SLOVENSKO

## SEBAREFLEXIA A CIEĽ

### DEŇ 1

#### Kiežby...

Pravdepodobne si už niekedy vyslovil/a svoje túžby a želania vetou, ktorá začínala slovom Kiežby:

„Kiežby som mal/a lepší vzťah...”

„Kiežby som mal/a viac peňazí...”

„Kiežby som mal/a lepšiu prácu...”

„Kiežby som žil/a v inej krajine...”

„Kiežby som mal/a viac času...”

„Kiežby som mal/a lepšiu postavu a pôsobil viac sexi...”

„Kiežby som bol/a lepším rodičom...”

Kiežby, kiežby, kiežby...

Ak by si mal/a vybrať jednu vec, ktorú by si práve teraz vo svojom živote potreboval/a zmeniť, čo by to bolo? Čo je to, čo ťa momentálne najviac ťaží?

Napíš, čo ti ako prvé napadlo:

---

---

---

Výborne! Práve si si stanovil/a cieľ svojej 25-dňovej cesty.

## UVEDOM SI SVOJE „PREČO”

Dôvodom, prečo si sa prihlásil/a do tejto výzvy a prečo chceš v živote zmenu znamená, že existuje niečo, čo ťa ťaží a chceš sa toho zbaviť alebo túžiš po niečom tak veľmi, že ťa to motivuje urobiť čokoľvek pre to, aby si to dosiahol/dosiahla.

To, čo si si napísal/a na prvej strane tohto pracovného listu je tvojím hnacím motorom. Na začiatku je však nevyhnutné si uvedomiť, či zmenu, ktorú chceš, robíš pre seba, alebo aby si uspokojil/a túžby a predstavy okolia či niekoho iného o tom, čo by si mal/a robiť. Časom sa totiž môže stať, že zistíš, že máš rebrík opretý o nesprávnu stenu a pracuješ na niečom, čo v skutočnosti vlastne vôbec nechceš.

Úprimne si zodpovedz nasledujúce otázky:

**Čo je môj hlavný dôvod, prečo chcem uskutočniť túto zmenu?**

---

---

---

**Prečo je to pre mňa dôležité?**

---

---

---

**Je môj cieľ pre mňa dostatočne atraktívny?**

---

---

---

**Stojí môj cieľ za to, aby som ho dosiahol/dosiahla?**

---

---

---

**Je cieľ dosiahnuteľný mojím pričinením?**

.....

.....

.....



Sleduj dnes počas celého dňa, či aktivity a čokol'vek, čo počas dňa robíš, ťa nejakým spôsobom približujú k naplneniu tvojho cieľa.

Svoje poznatky z dňa si zapíšeš. Pomôž si otázkou:

*Aké činnosti a aktivity z môjho harmonogramu ma podporili v naplnení toho, po čom túžim?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**PODPORUJÚCA MYŠLIENKA**

***„Ak je tvoje srdce naplnené túžbou, cesta sa vždy ukáže.“***

— PAULO COELHO —