



# SPOLU PRE SLOVENSKO

## SEBAREFLEXIA A CIEĽ

### DEŇ 2

Už si stanovil/a cieľ a objavil/a svoj hnací motor. Ďalším z dôležitých krokov k zmene je spraviť rozhodnutie a dať si záväzok! Bez toho, aby si sa definitívne rozhodol/rozhodla realizovať vo svojom živote zmenu k lepšiemu to nepôjde.

Je to podobne ako v prípade, keď túžiš ísť na vysnívanú dovolenku. Vyberieš si vysnívanú destináciu, prezrieš si turistického sprievodcu, odporúčania, fotky či videá a predstavuješ si, aké by to bolo tam byť, no nikdy sa tam nakoniec nevyberieš. Až v momente, keď spraviš definitívne rozhodnutie, kúpiš si letenku, rezervuješ ubytovanie či zbalíš kufre, vytvoríš si záväzok voči sebe a vďaka tomu s veľkou pravdepodobnosťou svoj cieľ dosiaheš.

Rozhodnutie je sila, ktorá má schopnosť v našom živote zmeniť všetko.

To, aký máme život je výsledkom našich predchádzajúcich rozhodnutí, a preto ak chceme niečo v živote zmeniť, musíme urobiť nové rozhodnutia.

***Rozhodnutie znamená, že už neexistuje iná cesta, len cesta tvojho rozhodnutia.***

Si rozhodnutý/á uskutočniť vo svojom živote zmenu?

***Daj si záväzok - sľub samému/samej sebe, že pôjdeš do tejto výzvy naplno a budeš pravidelne robiť konkrétne denné aktivity, ktoré ťa posunú k naplneniu tvojho cieľa.***

A teraz si zodpovedz na nasledujúce otázky:

***V čom konkrétne sa Tvoj život stane lepším, krajším a radostnejším, keď to dodržíš?***

---

---

---

***Ako konkrétne sa Tvoj život zhorší, keď dané rozhodnutie/sľub nedodržíš?***

---

---

---

## UVEDOM SI, KTO SI

Aby si mohol/mohla sledovať svoj rast a pokrok, musíš najskôr poznať KTO SI. Poznať svoje silné, ako aj slabé stránky a tiež schopnosti, o ktoré sa v náročných momentoch môžeš oprieť. Keď totiž nevieš, kto si a kam smeruješ, nedokážeš merať a zaznamenať svoj rast.

Často sa nám v živote stáva, že sa ocitneme v začarovanom kruhu a nevieme z neho von. Máme dojem, že sme sa nikde neposunuli a stagnujeme. Práve preto je dôležité si o sebe uvedomiť niekoľko základných vecí.

Zodpovedz si nasledujúce otázky:

### **Kto som? Som ako kto/čo?**

.....

.....

### **Prečo som na tomto svete? O čom je môj život?**

.....

.....

.....

### **Moje silné stránky**

Čo mi ide ľahko a som tým inšpiráciou pre druhých?

.....

.....

Čo milujem, čo je moja vášeň? Pri čom zabúdam na čas?

.....

.....

Čo si na tebe ostatní často pochvalujú alebo v čom ťa najčastejšie žiadajú o pomoc?

.....

.....

## ÚLOHA

Vyber si jednu zo svojich silných stránok a zamysli sa, ako ju môžeš dnes využiť vo svojom živote alebo práci tak, aby si svojou činnosťou inšpiroval/a druhých, potešil/a ich a prispel/a k tomu, aby bol tvoj, ako aj deň ľudí v tvojom okolí krajší.

---

---

---

---

---

---

---

---

Na konci dňa si napíš, čo si zažil/a. Čo sa ti vďaka tomu podarilo a akú spätnú väzbu od okolia si dostal/a? Vieš túto činnosť/aktivitu začať robiť častejšie?

---

---

---

---



## PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

**„SILA ROZHODNUTIA FORMUJE NÁŠ OSUD. ROZHODNUTIA,  
NIE OKOLNOSTI, URČUJÚ, KÝM SA STANEME.”**

— TONY ROBBINS —