



Věřím si?

V našem posledním čísle jsme se zaměřili na otázku, kým se chcete stát a jak můžete dosáhnout svých cílů. Dnes se podíváme na další lidskou superschopnost, která je klíčová pro dosažení našich snů – **Schopnost VĚŘIT.**



Proč je víra tak důležitá?

Víra není jen abstraktní koncept, ale skutečná síla, která nás pohání kupředu.

Tato superschopnost zahrnuje volbu vašich přání, sebedůvěru a sebezáchovu.

Pojďme si tyto aspekty prozkoumat blíže.

Volba vašich přání

Jakým způsobem váš Sen podněcuje touhu vašeho srdce?

Vaše sny nejsou náhodné, jsou odrazem vašich nejhlubších přání a hodnot.

Když si dovolíme snít, dáváme prostor našim skutečným tužbám a představám o tom, co bychom chtěli dosáhnout a kým bychom se chtěli stát. Tato přání jsou jako majáky, které nás vedou na naší cestě k naplnění a spokojenosti.

Volba vašich přání je prvním krokem k jejich realizaci. Když si uvědomíte, co skutečně chcete, můžete začít plánovat kroky, které vás k těmto cílům dovedou.

Možná máte představu o tom, jak by měl vypadat váš ideální život, ale ještě jste se nezamysleli nad konkrétními kroky, které by vás k němu přiblížily.

Zde přichází na řadu schopnost věřit – věřit ve své sny, věřit ve své schopnosti a věřit, že máte moc proměnit své přání ve skutečnost.

Vědomá volba vašich přání zahrnuje introspekci a sebereflexi. Zeptejte se sami sebe, co vás skutečně naplňuje a co vám přináší radost.

Možná zjistíte, že některá přání jsou hluboce zakořeněná ve vašich životních hodnotách a ideálech. Tato přání mají největší šanci na úspěch, protože jsou v souladu s vaším pravým já.

Někdy je důležité rozlišovat mezi tím, co si skutečně přejeme, a tím, co od nás očekává společnost nebo naši blízcí. Při volbě svých přání je tedy důležité naslouchat svému vnitřnímu hlasu a nedat se ovlivnit vnějšími očekáváními.

Pamatujte, že vaše sny jsou důležité a zaslouží si vaši pozornost a úsilí.

Volba vašich přání je první a zásadní krok na cestě k naplnění.

Nechte svou víru v sebe a své sny vést vás k životu, který si přejete.

Věřte, že máte schopnosti a sílu dosáhnout všeho, co si přejete.



Sebedůvěra

Sebedůvěra je klíčovým faktorem při dosahování našich snů a cílů.

Jakým způsobem bude váš Sen vyžadovat, abyste rozšířili svou sebedůvěru?

Každý velký cíl vyžaduje odvalu a víru ve své vlastní schopnosti. Věřit ve své schopnosti je základním kamenem pro dosažení čehokoliv významného.

Sebedůvěra znamená mít jistotu v tom, že zvládnete výzvy, které se před vámi objeví, a že máte schopnosti a znalosti potřebné k dosažení vašich cílů.

Velkým krokem k posílení sebedůvěry je uvědomit si své silné stránky a úspěchy. Udělejte si čas na reflexi a запиšte si všechny své úspěchy, malé i velké. Připomeňte si chvíle, kdy jste překonali překážky a dosáhli svých cílů.

Tento seznam vám může posloužit jako zdroj motivace a povzbuzení, když budete čelit novým výzvám. Uvědomění si svých minulých úspěchů vám může dodat sebevědomí a posílit víru v to, že jste schopni dosáhnout i těch nejnambicióznějších snů.

Praktikováním nových dovedností a vystavováním se novým zkušenostem můžete také rozšířit svou sebedůvěru.

Nebojte se zkoušet nové věci a učit se z chyb.

Každá nová zkušenost je příležitostí k růstu a zlepšení.

Čím více se vystavujete novým výzvám, tím více si uvědomujete své schopnosti a rozšiřujete svou komfortní zónu.

Sebedůvěra je dynamický proces, který vyžaduje neustálé posilování a rozvíjení.

Každý krok, který podniknete směrem ke svému snu, posílí vaši víru v sebe sama a vaše schopnosti.

Pamatujte, že sebedůvěra není o tom, že nikdy nepochybujete nebo se nebojíte, ale o tom, že i přesto jdete vpřed a věříte, že zvládnete jakoukoliv výzvu, která se před vámi objeví.



Sebezáchova a sociální riziko

Sebezáchova je úžasná superschopnost, která nás udržuje v bezpečí a chrání nás před nebezpečím.

Obvykle nás však také odvádí od sociálního rizika, což je přirozená tendence vyhnout se situacím, kde bychom mohli být kritizováni, odmítnuti nebo ztrapněni.

Sociální riziko zahrnuje všechno od veřejného vystoupení, sdílení vašich myšlenek a nápadů s ostatními, až po podnikání nových iniciativ, které vás vystavují možnosti selhání nebo nepochopení.

Jakým způsobem bude tento Sen pro vás výzvou k rozšíření vaší kapacity pro sociální riziko?

Když se rozhodnete následovat svůj sen, často budete muset čelit strachu z neznámého a vystavit se kritice nebo odmítnutí.

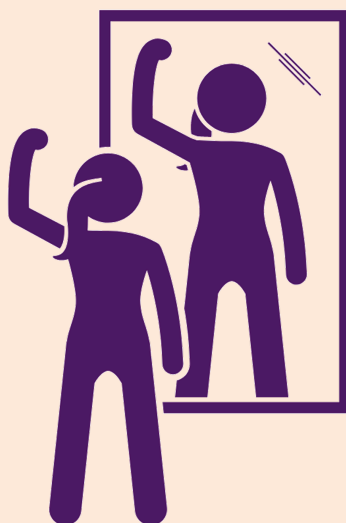
Například, pokud je vaším snem stát se spisovatelem, budete muset sdílet svou tvorbu s publikem, což může být zpočátku děsivé. Pokud chcete začít vlastní podnikání, musíte být připraveni na možnost, že váš nápad nebude ihned přijat.

Překonání sociálního rizika je klíčové pro osobní růst a dosažení vašich cílů.

Vyžaduje to odvahu a ochotu vystoupit ze své komfortní zóny.

Každé sociální riziko, které podstoupíte, vás přibližuje k vašemu snu a posiluje vaši sebedůvěru.

Pamatujte, že každé odmítnutí nebo neúspěch je příležitostí k učení a růstu.





Výzva k zamyšlení:

Budu se muset vymanit z mindsetu „nejsem dost dobrý“?

Tento mindset je jednou z největších překážek, které nás drží zpátky.

Víra v sebe sama znamená překonat tento omezující pohled a přijmout, že máte vše, co potřebujete, abyste uspěli.

Praktické kroky k posílení vaší schopnosti věřit:

1. Vizualizace úspěchu:

Každý den si představujte, jak dosahujete svého snu. Tato praxe může posílit vaši víru v to, že je to skutečně možné.

2. Sebe pozitivní afirmace:

Každé ráno si opakujte pozitivní afirmace, které posilují vaši sebedůvěru.

3. Zaznamenávání úspěchů:

Vedení deníku úspěchů, kde si zapíšete všechno, co se vám podařilo, může zvýšit vaši víru ve vlastní schopnosti.

4. Sociální podpora:

Obklopte se lidmi, kteří vás podporují a věří ve váš potenciál. Jejich podpora může být neocenitelná.



Pamatujte, že víra v sebe a své sny je základním předpokladem pro jejich dosažení.

Věřte, že máte sílu a schopnosti k tomu, abyste dosáhli všeho, co si přejete.

Těším se na další kroky na této vzrušující cestě s vámi!

Vaše koučka Petra Plevová



Jsem kouč pro ty, kdo nechtějí stát na místě.

Pomohu vám posunout se v životě dál.

Jsem váš part'ák při plnění snů.

Kontaktujte mě na

p.plevova@agenturapoznani.cz,

tel.: 774 540 548