



Cvičenie na Sebareflexiu

Toto cvičenie vám pomôže hlbšie porozumieť sebe a identifikovať prekážky, ktoré vás brzdia. Nájdite si tiché miesto, kde sa budete cítiť pohodlne a nebudete rušení. Odpovede si môžete zapísať, aby ste mali jasnejší prehľad o svojich myšlienkach.

Otázky:

1. **Čo vás brzdí a chceli by ste to zmeniť?** Premýšľajte o prekážkach, ktoré vám bránia v napredovaní.
2. **Ak by ste mali prevziať len o 5 % viac zodpovednosti vo svojom živote, čo by ste robili inak?** Zvážte, aké malé zmeny by ste mohli urobiť, aby ste prevzali väčšiu kontrolu nad svojím životom.
3. **Aký by bol váš život, keby ste už nemali tento problém?** Predstavte si, aký by bol váš život bez tejto prekážky.
4. **Čoho sa držíte, čo už nepotrebujete?** Premýšľajte o veciach, návykoch alebo presvedčeniach, ktoré už pre vás nie sú užitočné.
5. **Na čo často sústredíte svoju pozornosť a energiu?** Zvážte, kde najviac investujete svoju mentálnu a fyzickú energiu.
6. **Aké by boli dôsledky konkrétnej situácie alebo rozhodnutia pre vás alebo pre iných?** Premýšľajte o možných následkoch svojich rozhodnutí a činov.
7. **Ak by mal váš problém pozitívny vplyv na vás, aký by to bol?** Skúste nájsť pozitívne aspekty alebo lekcie, ktoré môžete získať z vášho problému.
8. **Akú moc má nad vami tento problém?** Zamyslite sa nad tým, ako veľmi vás tento problém ovplyvňuje a v akých oblastiach života.

Po zodpovedaní na všetky otázky si doprajte chvíľu na zhrnutie svojich myšlienok. Možno zistíte, že máte jasnejší pohľad na to, čo vás brzdí a čo môžete urobiť, aby ste sa posunuli vpred.

Nezabudnite, že tieto otázky môžete použiť opakovane a vždy sa môžete vrátiť k svojim odpovediam, aby ste sledovali svoj pokrok.