



10 INSPIRACÍ, JAK BÝT SÁM SEBOU

MGR. EVA METELKOVÁ

Vítejte!

Milí čtenáři,
vítám Vás u tohoto mého pojednání o tom, jak být sám sebou.



O MNĚ

Jsem zakladatelkou platformy Život na klíč s podtitulem: "Pomáháme stavět Váš život na klíč".

Co děláme?

- online i offline setkání
- ebooky, audionahrávky, videokurzy
- podcast
- individuální konzultace s našimi odborníky

Proč být sám sebou?

Jak poznám, že jsem sám sebou?

Do jaké míry jsme sami sebou?

Nebo se spíš chováme a jednáme tak, jak od nás očekává naše okolí?

Sebepřijetí a plné vědomí sebe sama jsou pro naše životy zcela nezbytné.

Ať se Vám krásně čte a je pro Vás inspirací.

Eva Metelková
Zakladatelka Života na klíč

10 INSPIRACÍ, JAK BÝT SÁM SEBOU

1. JSEM TAM, KDE OPRAVDU CHCI BÝT?

Obklopuju se těmi správnými lidmi?

Těmi, se kterými můžu být sám/sama sebou?

Těmi, kteří mě umí nejen rozesmát, ale také nastavit rameno, když je mi ouvej?

Těmi, kteří mě přijímají bez podmínek?

2. A CO MOJE PRÁCE?

Dělám práci, ve které cítím smysl a naplnění?

Proč dělám tuto práci?

Baví mě?

Vidím v ní smysl?

3. VŽDY MÁME MOŽNOST VOLBY

Ať už se nacházíme v jakékoliv životní situaci a prožíváme cokoliv, vždy máme možnost volby.

Můžeme to změnit.

Můžeme nedělat nic, být pozorovatelem a příjemcem celé situace.

Můžeme rozhodnout něco s tím udělat.

Nemusíme hned vědět, co dělat.

Už samo vědomí, že máme možnost volby, je velkým zdrojem klidu.

A jakékoliv rozhodnutí je pak velkým krokem dopředu.

4. PŘIJÍMÁM SE TAKOVÝ/Á, JAKÝ/Á JSEM

Opravdu se přijímáme?

Přijímáme se se vším, co k nám patří?

Se všemi našimi silnými i slabými stránkami?

Všechno to je důležité, utváří nás to takovými, jakými jsme.

10 INSPIRACÍ, JAK BÝT SÁM SEBOU

5. VĚŘME SAMI SOBĚ

Ohlédněme se zpátky.

Uvidíme, kolik už jsme toho zvládli, čím všim jsme si prošli a stále jsme tady.

Není vůbec žádný důvod o sobě pochybovat.

Vždycky všechno zvládneme.

6. MĚJME SAMI SEBE JAKO PRIORITY

Ne ten druhý, ale JÁ.

Co JÁ chci?

Co MĚ baví?

Jak chci trávit svůj čas JÁ?

Co MĚ naplňuje?

7. NASTAVOVÁNÍ HRANIC

Umíme si nastavit hranice?

Co komu dovolíme?

Kam až necháme jednání druhých zajít?

A nejen to, umíme je i dodržovat?

Každý si k nám dovolí jen to, co mu dovolíme. Kam až ho pustíme?

Co vše jsme ochotni přejít, zvládnout, tolerovat?

A co už ne?

8. TVŮRCE VERSUS OBĚŤ

Jsem tvůrce svého života nebo oběť?

Tvořím si život, jaký chci žít?

Řídí názory druhých vše, co dělám?

Rozhoduji se sám?

Hodnotím sám sebe podle toho, co mi říkají a jak se chovají druzí?

Nechám se manipulovat?

10 INSPIRACÍ, JAK BÝT SÁM SEBOU

9. JE OK NEBÝT OK

Ze všech stran je nás vyvíjen tlak, abychom byli dokonalí.

Máme být :

- skvělými a vždy podporujícími partnery
- dokonalými rodiči, dětmi, a přáteli
- vždy 100% a loajálními zaměstnanci
- ve skvělé fyzické kondici

JENŽE. To prostě NEJDE.

Pojďme si přiznat, že i když se snažíme, NEJSME DOKONALÍ.

Občas se necítíme dobře.

Nejsme nejchytřejší ze všech.

Něco nám nejde.

Někdo nám ublížil.

Zkuste to, uvidíte, jakou úlevu Vám to přinese.

10. JAK MLUVÍME SAMI K SOBĚ?

Pozitivně? Laskavě? Podporujeme se? Máme pro sebe pochopení?

Nebo naopak negativně? Kritizujeme se? Pochybujeme o sobě?

Podceňujeme se? Srovnáváme se s ostatními?

Víte, že největšími kritiky v našich životech jsme si MY SAMI???

Zkusme se k sobě chovat jako k tomu, koho nejvíce milujeme.

DĚKUJI!



Milí čtenáři, děkuji, že jste dočetli toto pojednání.

Doufám, že Vás inspirovalo.

Eva Metelková

AŤ JE VÁM ŽIVOT NA KLÍČ INSPIRACÍ

WWW.ZIVOTNAKLIC.CZ