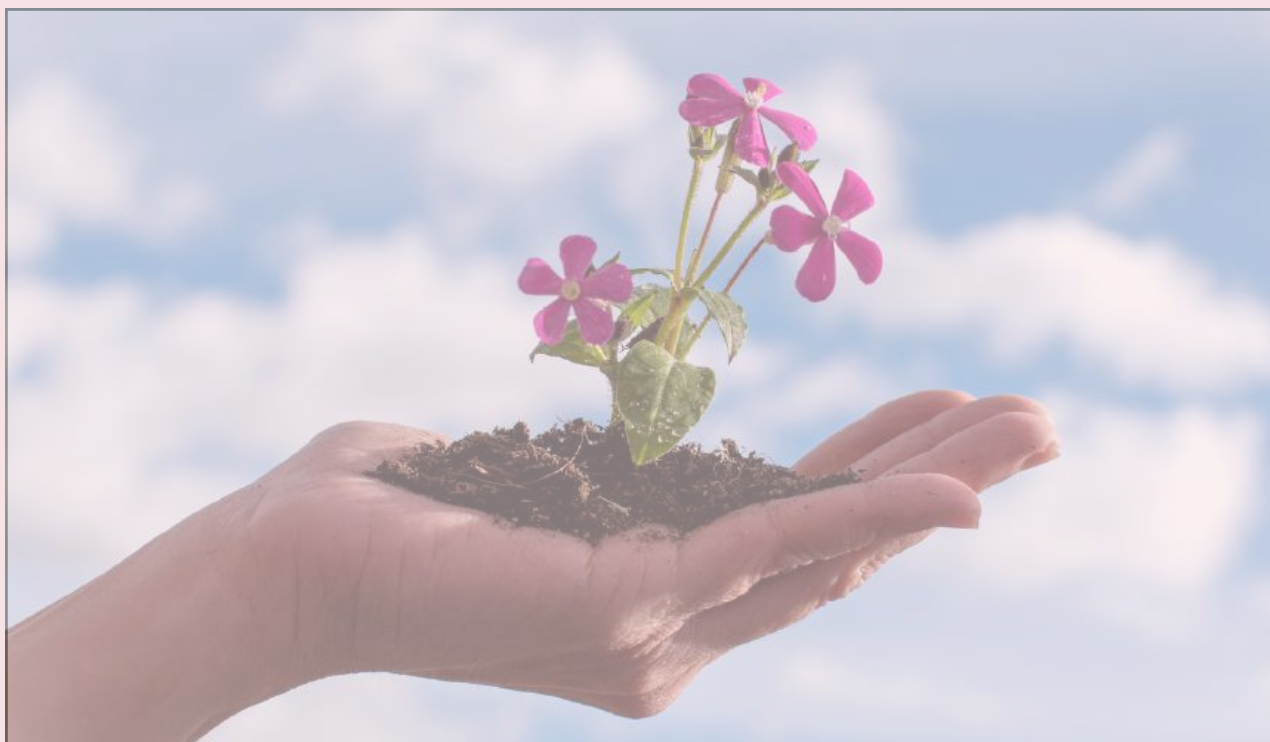




MANUÁL

ŽENSKÉHO OSOBNÍHO ROZVOJE

Průvodce k technikám laskavého osobního
rozvoje, které přinášejí výsledky **hned**.

www.terezaboskova.cz

Moje milá,



jsi na rozcestí, unavená tím, jak moc bys chtěla růst a být úspěšná a zářivá, jak moc bys chtěla být silnější, vnitřně stabilnější, jak moc a moc by ses už chtěla vypořádat s neblahým vlivem tatínka na tvé vztahy s muži a vlivu maminky na tvou pochroumanou sebelásku... a všechny tyto seberozvojové věci a JSI FRUSTROVANÁ, ŽE TO VŠECHNO JDE TAK POMALU?

Pak jsi tady správně, a já tě srdečně vítám!

Ráda bych ti připomněla, že existuje koncept osobního rozvoje, který je nejen zaměřený a přizpůsobený ženám, ale že je zároveň laskavý a efektivní.

Sama jsem zastánkyní technik, které jsou v mém životě vidět a cítit HNED.
Chci tě tedy na tu cestu stáhnout s sebou.

Půjdeš?

JAK NA LASKAVÝ OSOBNÍ ROZVOJ, ABY FUNGOVAL

Během své cesty sama se sebou i cesty s klienty jsem si uvědomila, že osobní rozvoj se děje i sám od sebe. Život přináší lekce a situace, které vždy souvisejí s tím, co se máš právě naučit. A čím jsi otevřenější a vědomější, tím všechno ještě přesněji zapadá.

V čem je problém?

Nikdy to není pouze jedna lekce a jedno téma, které ti životem právě protéká. Takže co se děje? Je pro nás těžké vnímat kam nás která linka vede. Pociťujeme chaos a přehlčení.

Jak z toho ven?

Používat techniky zastavení, které ti pomohou průběžně si uvědomovat jak na tom v jednotlivých svých tématech jsi. „Jaký pokrok jsem udělala ve své schopnosti přijímat?“ „Pracuji si denně s překážkami k mému bohatství?“ „Co mi měla ukázat včerejší hádka s partnerem? Jakého mého zranění se to týkalo?“

Je důležité dělat si zastavení během kterých by bylo na takové úvahy místo. Někdy dokonce nevytvoříme ani místo na vstřebání silných zážitků a prostě se řítíme dál. A to je chyba. Zůstanou nám v systému jako nedokončené lekce a promění se v zátěž.

Pomohou nám techniky.



Když jsi na cestě s otevřenou myslí a otevřeným srdcem, bude ti Vesmír přihrávat situace a odpovědi tak, že ti bude zřejmé, které lekce se to právě týká.

A jít tomu naproti a „dělat osobní rozvoj aktivně“ znamená vědomě rozpouštět překážky a lži, kterými se „chráníme“ od pochopení a přijetí těch lekcí.

Takže se nemusíš bát, že když vynecháš meditaci, tak že stojíš na místě. Ale tvůj otevřený a aktivní přístup s LOR(Z) - laskavý osobní rozvoj (žen) může zajistit, že minimalizuješ nepochopené nebo odmítnuté lekce které by se ti stále dokola vracely.

To, co považuji za laskavý osobní rozvoj, který funguje, splňuje tyto zásady:

- 1) Techniky, které obohatí můj život a zapadnou do něj.
- 2) Kroky jen tak velké, aby mě to otevíralo a ne zavíralo.
- 3) Laskavé ale důsledné terapie.
- 4) Míra disciplíny, která mě bude rozvíjet jemným tlakem.
- 5) Pravidelnost a zvyk. (Deníkování, pravidelná sezení s terapeutaem, meditace po prouzení...)

Pojď se seznámit s technikami Laskavého osobního rozvoje, které sama miluji a které pro tebe rozvíjím tak, aby byly dostupné, vždy po ruce a abys rozuměla jak s tebou pracují:

1) AFIRMACE A PROHLÁŠENÍ

2) MISTROVSKÉ OTÁZKY™

3) VEDENÉ VIZUALIZACE



V tomto e-booku se podíváme na to, jak s námi tyto techniky pracují, jak je co nejefektivněji využít **ke konkrétním zlepšením** svého života a kde si je opatřit.

Co jsou to AFIRMACE A PROHLÁŠENÍ

Naše mysl je jako řeka. Myšlenky v ní neustále proudí, a ty, které se opakují nejčastěji, vytvářejí hluboká koryta – neuronové dráhy, které ovlivňují naše pocity, reakce a chování. Afirmace a prohlášení jsou mocné nástroje, které nám pomáhají tato koryta vědomě formovat tak, aby podporovala náš růst, sebevědomí a spokojenost.

Co se děje v mozku, když si říkáme afirmace?

Opakováním pozitivních výroků aktivujeme oblast mozku zvanou prefrontální kortex, která je zodpovědná za **vědomé myšlení a seberegulaci**. Současně oslabujeme vliv amygdaly, centra strachu a stresu. **Mozek se postupně učí vnímat novou realitu jako přirozenou.**

A co se v našem mozku děje, když říkáme prohlášení?

Na rozdíl od jemného ladění afirmací, prohlášení pracují na hlubší, rozhodovací úrovni. Když říkáme "Mé rozhodnutí je zůstat ve své síle a zvládat svůj život s lehkostí!", mozek okamžitě hledá způsoby, jak tuto pravdu potvrdit. Aktivuje se dopaminový systém, který posiluje motivaci a chuť k akci.

Proč je rozhodně musíš vyzkoušet?

Mozek nerozlišuje mezi realitou a představou – co mu opakovaně sdělujeme, to začne považovat za pravdu.

Můžeš tedy programovat mozek na myšlenky a představy, které jakmile se pro tvůj mozek stanou známými, TEDY BEZPEČNÝMI a proto:

Tvůj mozek proti takovým novotám přestane bojovat a tudíž se budou ve tvém životě konečně moci projevit.





Jen si představ tu úlevu. Celé měsíce (možná i roky) toužíš po změně, pracuješ na vnitřním rozkvětu, pěstuješ nová přesvědčení a vizualizací se snažíš vytvořit si nový život nebo nějakou situaci (třeba šťastný vztah, nebo víc peněz na účtu).

Ale pokud tuto situaci pan Mozek nezná, bude ji všemi prostředky sabotovat, protože je evolučně nastavený tak, aby nás ochraňoval před novými a nejistými věcmi.

To je problém, pokud chceme něco změnit.

Proto musíme mozek přesvědčit, že nová situace je bezpečná a dovolit mu, aby si na ni zvykl a poznal ji.

Naštěstí ho můžeme obalamutit tím, že mu budeme afirmacemi a opakovaným vnitřním laděním nutit představu, že UŽ NOVOU SITUACI ZNÁ.

Jediné, co je potřeba vydržet, je to OPAKOVÁNÍ.

Shrnutí:

Afirmace a prohlášení jsou tedy nástrojem vědomé práce s myslí, které nám pomáhají:

- Posílit sebevědomí a sebedůvěru
- Odbourat negativní vzorce myšlení
- Lépe zvládat stres a úzkosti
- Podpořit pozitivní změny v životě.

Jak začít?

Vyber si afirmaci nebo prohlášení, které s tebou rezonuje. Opakuj si ho nahlas nebo v duchu, napiš si ho na papír, dej si ho na místo, kde ho budeš často vidět. A hlavně – dovol si uvěřit!

Jak to dělám já:

Večer používám afirmace, protože mě jemně ladí a s nimi si usínám. Ráno před tím, než se pustím do svých úkolů si tvořím prohlášení. Je v nich víc energie a odhodlání.



Příběh:

Zázrak laskavého seberozvoje: Jak se z chaosu rodí klidná síla



Petra byla expertka na osobní rozvoj. Aspoň na papíře. Regál v ložnici se prohýbal pod tíhou motivačních knih, diář měla plný cílů, na nočním stolku ležely afirmace, které si ale zapomínala číst. Večer místo klidu cítila jen frustraci. Tolik věcí, které by „měla“ dělat, a přitom... nic se neměnilo. Pořád stejný vnitřní chaos. Neustálé pochybnosti. Pociť, že na to všechno prostě nestačí.

Pak jí kamarádka řekla něco, co jí otevřelo oči:

"Možná na sebe jen tlačíš moc silou. Zkus se s tím seberozvojem spřátelit. Jen se jemně naladit."

A tak Petra zkusila něco jiného. Ne studovat, ne se snažit změnit všechno najednou, ale jen se každé ráno na dvě minuty naladit. Stoupla si k oknu, nadechla se a řekla si nahlas:

"Jsem v bezpečí. Jsem dost dobrá. Všechno zvládnu s klidem."

A pak šla prostě dál. Nic víc, žádný nátlak. Jen tenhle malý rituál.

A něco se začalo měnit. Ne hned. Ale postupně se její myšlenky zklidnily. Přestala mít v hlavě neustálý seznam věcí, které musí dělat. Líp se jí spalo. Ráno byla rozváznější, v práci ji přestalo rozhazovat každé zavolání šéfa. Kolegové si všimli, že je klidnější. A najednou si sama uvědomila, že se něco stalo – už neplavala v chaosu.

Stala se královnou své mysli.

A nebylo to tím, že by tvrdě makala na sobě. Stačilo jen každý den jemně ladit svou mysl – jako hudební nástroj.

Možná právě teď stojíš tam, kde byla Petra. Možná je čas vyzkoušet něco jiného. Možná je čas na laskavý seberozvoj.

Zkus to. Nadechni se a řekni si právě teď jednu větu, která tě podpoří. Co to bude?

Co jsou to **MISTROVSKÉ OTÁZKY** a proč je musíš vyzkoušet

Nevíš, si rady? Nevíš, jak si poradit v těžké situaci, nebo nevíš, jak něco zlepšit?
Potřebuješ, aby ti přišly odpovědi? Pak se musíš naučit správně klást otázky.

Prozkoumej, jak geniálně funguje náš mozek, **když mu položíme otázku**. Nečekala bys, jakými způsoby je schopen najít pro nás odpovědi!

Poslechni si audio přímo tady, kliknutím zde >>



Mistrovské otázky, to jsou speciálně formulované otázky, které umožní tvému systému začít hledat odpovědi. Pracuji se třemi úrovněmi a každá z nich tě vezme do jiné hloubky.

Pojď si to hned vyzkoušet!

Objevné otázky, ty používám v kurzu Cesta ženy zpátky k sobě. Tyto otázky pomáhají poznat kdo jsme a jak to máme.

Vyzkoušej:

„Jak se cítím, když řeknu: Jdu do práce?“

„Co mi to přináší, když se nebavím se svou sestrou? A co mi to bere?“

Kontemplační otázky jsou ty, se kterými zůstáváme chvíli v kontaktu, necháváme je na sebe působit, vracíme se k nim a bez tlaku čekáme, až uzraje jasný pocit. Ten je tou odpovědí. Tyto otázky jsou postavené tak, aby s tebou pracovaly jinak, než první druh otázek.

Vyzkoušej:

„Jak by tvůj život vypadal, kdyby tvé největší obavy byly zcela nepravdivé?“
„Co je pro tebe skutečně důležité a jak to můžeš více zahrnout do svého života?“

Třetím druhem otázek jsou Accesové otázky, kde je důležité, aby odpověď vůbec nehledala. Nech celý systém a celý vesmír tuto práci udělat za tebe. Někdy je to těžké, ale je to nutné. Hlavně nehledej odpověď.

Vyzkoušej:

„Co se může stát, aby to dopadlo ještě lépe, než si dovedu představit?“
„Co je pro tebe teď snadnější než to, co si myslíš, že by mělo být?“
„Co kdyby ti to přineslo více radosti, než sis kdy dokázala představit?“

Mistrovské otázky™, to je moje nová metoda, která tě povede od sebepoznání k osobnímu rozšíření.

Jedná se o tříúrovňový systém dotazování. Tři druhy otázek otevírají tři úrovně naší osobní reality. Nejdřív si otázkami ujasňuješ věci o sobě. Druhý level je o zpochybnění toho, co věříme, že je pravda, abychom našli skulinku k otevřenější mysli. A třetí úroveň otázek tě vezme za hranice své „omezené mysli. [ZIJISTI VÍCE KLIKNUTÍM ZDE >>](#)



Co jsou to VEDENÉ VIZUALIZACE

Psychologie vizualizace ukazuje, že pokud si dokážeme představit klidný, bezpečný a harmonický stav, mozek tuto představu přijímá jako realitu – a tělo na ni fyziologicky reaguje.

Když jsme ale ve stresu a pod tlakem, dovedeme si harmonický stav představit jen stěží. Pak je pro nás velkou pomocí, když můžeme jen zmáčknout čudlík a nechat se vedenou vizualizací toho harmonického stavu provést. Dostane nás to z mlhy emocí, tíhy a pomůže nám to se znovu uvolnit do hezkého pocitu.

Pojď si to vyzkoušet! Mám pro tebe vizualizaci jako dárek!
„Úleva od přetížení“. Stačí si ji pustit a nechat se pohýčkat.
Tvé vnitřní počasí se znovu vyladí.



KAM DÁL?

Proměň inspiraci v akci a pusť se do toho.



AROMATERAPEUTICKÝ VIZUALIZAČNÍ *Rituál*

Jsi žena na cestě osobního rozvoje, ale máš už dost čekání na výsledky?

Cítíš se občas strašlivě zahlcená a máš pocit, že pro nedostatek konzistence nikdy nedosáhneš změny?

Skloubila jsem poznatky z neurovědy, aromaterapie a psychologie a vytvořila metodu AV Rituály.

[Zjisti víc>>](#)

AV rituály jsou tu přesně pro tebe.

Kurz

Cesta ženy zpátky k sobě

Laskavý seberozvoj a zkoumání sebe sama optikou 6 životních témat.

To je 6modulový program NOVĚ ve verzi INTENSIVE, kdy si ho můžeš začít procházet ihned a být za 7 týdnů hotová.

Prozkoumej nabídku a vyber si formu, která ti nejvíc sedne.

Pro koho je?

Pro ženy, které se chtějí stát tou nejlepší verzí sebe sama a svou sebelásku a sebehodnotu budovat na solidních základech.

[Zjisti víc>>](#)

FB SKUPINA: DENÍK ŽENY NA CESTĚ K SOBĚ.

Skupinka Deník ženy na cestě k sobě je celá o laskavém osobním rozvoji a o technikách, které přinášejí výsledky hned.

Je pro ženy, které nemohou zmizet na měsíc, aby udělaly nějaké posuny.

Je pro ženy, které žijí svůj život, chtějí ho zlepšovat ale BĚHEM TOHO SE STÁLE CÍTIT DOBŘE.

Jsi to ty?

[Přidej se>>](#)

KAM DÁL?

Proměň inspiraci v akci a pusť se do toho.



AROMATERAPEUTICKÝ VIZUALIZAČNÍ *Rituál*

Jsi žena na cestě osobního rozvoje, ale máš už dost čekání na výsledky?

Cítíš se občas strašlivě zahlcená a máš pocit, že pro nedostatek konzistence nikdy nedosáhneš změny?

Skloubila jsem poznatky z neurověd, aromaterapie a psychologie a vytvořila metodu AV Rituály.

[Zjisti víc>>](#)

AV rituály jsou tu přesně pro tebe.

Kurz Mistrovské otázky™

Tento kurz tě naučí metodu kladení otázek, které tě dovedou ke geniálním odpovědím z nitra.

Nalezni místo v sobě, odkud přystí odpovědi jako z pramene života.

Kurz je pro ženy, které hledají techniky laskavého osobního rozvoje, jejichž výsledky jsou cítit HNED.

Není to pro tebe, pokud máš ráda složité techniky a těm jednoduchým nevěříš.

[Zjisti víc>>](#)

Kurz Cesta ženy zpátky k sobě

Laskavý seberozvoj a zkoumání sebe sama optikou 6 životních témat.

To je 6modulový program NOVĚ ve verzi INTENSIVE, kdy si ho můžeš začít procházet ihned a být za 7 týdnů hotová.

Prozkoumej nabídku a vyber si formu, která ti nejvíc sedne.

Pro koho je?

Pro ženy, které se chtějí stát tou nejlepší verzí sebe sama a svou sebelásku a sebehodnotu budovat na solidních základech.

[Zjisti víc>>](#)

TAK JAKO TAK

se můžeme potkat ve Facebookové skupince
ZDARMA
Deník ženy na cestě k sobě.

[Přidej se!](#)



**FB SKUPINA:
DENÍK ŽENY NA
CESTĚ K SOBĚ.**

Skupinka Deník ženy na cestě k sobě je celá o laskavém osobním rozvoji a o technikách, které přinášejí výsledky hned.

Je pro ženy, které nemohou zmizet na měsíc, aby udělaly nějaké posuny.

Je pro ženy, které žijí svůj život, chtějí ho zlepšovat ale BĚHEM TOHO SE STÁLE CÍTIT DOBŘE.

Jsi to ty?

Těším se!

Tereza Bošková