

Generální úklid vašeho života



Představte si, že váš život je jako dům. Nějakou dobu v něm vyrůstáte a zařizujete si jej podle svého. Najednou však po letech zjistíte, že jste dům zanedbávali, je neuklizený, jsou zde staré krámy a vůbec se vám v něm nelíbí. Vezmete tedy jednoduše koště do ruky a pustíte se do úklidu, staré věci vyházíte a nahradíte je novými. Jak ale uklidit ve vlastním životě? Úplně stejně jako jste uklidili svůj dům! Vezmete to od střechy až po sklep, pořádně a hlavně, s trvalými výsledky. Uděláte si prostě generální úklid svého života. Pojdme se dnes podívat, jak na něj.

Zhodnoťte současný stav

Ještě než se pustíte do úklidu, měli byste hodnotit současný stav. Tedy, jak se ve svém životě doopravdy cítíte. Rozdělte si jej tedy do základních čtyř oblastí: do oblasti práce, vztahů, zdraví a peněz. Jednoduše si v každé z nich položte otázku, jak se zde dnes cítím? A vyhodnoťte si náladu na stupnici 0 – 10 (nula je ten nejhorší pocit, desítka ten nejlepší). Takto si otestujte svůj současný stav ve všech oblastech.

Stanovte si, kam se chcete dostat

Abyste se ve svém životě mohli posunout, je zapotřebí mít stanovený jasný cíl. Mnozí lidé o svých tužbách a cílech pouze mluví, s realizací mají však prázdná slova málo co do činění. Stejně jako jste si ohodnotili svůj současný stav, vyprojektujte si své pomyslné „desítky“. Kde chcete, ideálně za dva roky, být? V jednotlivých oblastech situaci popište.

Pust'te se do práce

Bud'te na sebe přísní a nezůstaňte u slov. Kde je vůle, cesta se najde. Ujasněte si u každého cíle, co je k jeho dosažení zapotřebí udělat, a každý den splňte alespoň jednu malou aktivitu. Nenadávejte na dny a hleďte na sílu roků. Každodenní malá práce není vidět, avšak výsledek za 365 dní pohromadě již ano! Pokud vás hlava nepouští do jednotlivých kroků i když chcete, zapracujte na sobě se zkušeným [koučem](#). Pravděpodobně nejste vhodně emočně naprogramováni a máte v podvědomí zapsané negativní [Emoční vzorce](#).

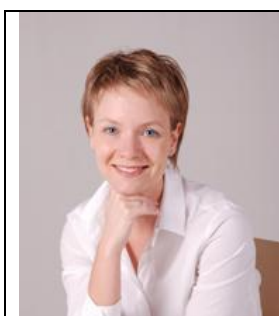
Dodržujte plán a vytrvejte

I velká myšlenka může být pohřbena bez vytrvalosti. V podnikání a dosahování snů je dostatečná výdrž podmínkou. I když přicházejí nepříjemné dny, drobné neúspěchy, hleďte na svůj cíl. Tam, kde chcete být a máte pomyslnou desítku.

Bud'te ostražití

I když se vám za dva roky bude dařit, i v této době bud'te ostražití a neusněte na vavřínech. Neustále na sobě pracujte, obklopte se dobrými lidmi, pěstujte partnerský vztah, pečujte o své zdraví. Nežijte na místě, ale postupujte pořád dopředu. Prožijete tak krásný život bez nepříjemných myšlenek. Život plný desítek, radosti a smíchu.

O tom, jak si udělat generální úklid života a zbavit se nepříjemných myšlenek, si můžete poslechnout na prvním motivačním CD v České republice od Aleše Kaliny, více na www.dobry-pocit.cz



© Napsala Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)