

NADVEDOMÍ

KREATIVNÍ STRUKTURA TVORBY







Zrcadlovky



Lenses

Přehled

Kroky zrcadlovek

1 - Orientační volby	Kreativní struktura 
2 - Pravdivé volby	Země hojnosti 
3 - Požadovaná realita	Dlouhodobý směr 
4 - 30denní milníky	Měsíční zaměření a přehled 
5 - 7denní akční plán	Týdenní plánování a hodnocení 
6 - Ranní rituál	Denní pokrok a přehled 



Lenses

Kreativní struktura

Orientační volby

<p>Vybírám si konečný výsledek Života, který miluji.</p>	<p>Vybírám si konečný výsledek, toho že iSEM ve svém životě převládající tvůrčí síla.</p>
<p>Vžijte se do emocí tohoto konečného výsledku. Vnímejte, jak ho prožíváte. Podle čeho poznáte, že je tento výsledek pravdivý? Zapište si to...</p>	<p>Vžijte se do emocí tohoto konečného výsledku. Vnímejte, jak ho prožíváte. Podle čeho poznáte, že je tento výsledek pravdivý? Zapište si to...</p>
<p>Vybírám si konečný výsledek Zdraví a vitality</p>	<p>Vybírám si konečný výsledek života podle své pravé podstaty a účelu.</p>
<p>Vžijte se do emocí tohoto konečného výsledku. Vnímejte, jak ho prožíváte. Podle čeho poznáte, že je tento výsledek pravdivý? Zapište si to...</p>	<p>Vžijte se do emocí tohoto konečného výsledku. Vnímejte, jak ho prožíváte. Podle čeho poznáte, že je tento výsledek pravdivý? Zapište si to...</p>



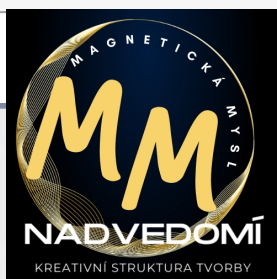
Lenses

Vaše skutečné volby

Země hojnosti - všechny možnosti:

"Jak bys žil, kdybys dnes začínal znovu?"

Zapisujte si vše, co vás napadne. Nezapomeňte, že si to máte vymyslet.



Lenses

Vaše skutečné volby

Vyberte si 6 voleb, které chcete na 100 % vytvořit.

DULEŽITÉ - jak vytvořit skvělý výběr:

- Konečný výsledek může být hmotný nebo nehmotný. Záleží jen na tom, abyste konečný výsledek dokázali rozpoznat, jakmile ho vytvoříte.
- Ujistěte se, že konečný výsledek je poměrně konkrétní a hmatatelný.
- Ujistěte se, že jsi vybráte konečný výsledek který chcete, a ne proces směřující k výsledku. To někdy vyžaduje chytré uvažování, např. "Vybíráám si konečný výsledek mého LPS podnikání " (správně) vs. "Chci vytvořit vysoce ziskové podnikání, abych mohl mít více času a zábavy s rodinou." (nesprávně).
- Formulujte svůj cíl v přítomném čase. Cíl byste měli formulovat tak, jako byste ho již měli. Příklad: "Mám perfektní práci" (správně) versus "Chystám se získat perfektní práci". (nesprávně)

Zapište si - Vybíráám si konečný výsledek

1
2
3
4
5
6



Lenses

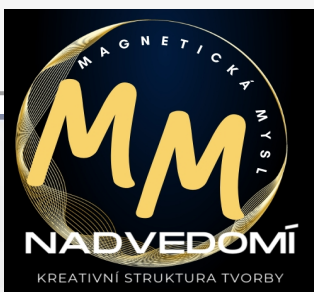
Vytvoření dlouhodobého směru

Požadovaná realita

Dlouhodobé zaměření (90 dní - 1 rok):

Jaké konečné výsledky by pro vás byly důkazem, že jste se přiblížili ke své skutečné volbě?

např. Vaše skutečná volba: Každý den si hraji se svým psem na pláži. Váš dlouhodobý konečný výsledek: Vlastnit psa. Napište si: "Vybírám si konečný výsledek..."



Lenses

Měsíční zaměření

30denní milníky

Co MŮŽU tento měsíc udělat, abych se přiblížil/a své vytoužené realitě?	Co udělám tento měsíc pro to, abych se přiblížil/a své vytoužené realitě?



Lenses

7denní akční plán

Týdenní plánování

Co MŮŽU tento týden udělat, abych se přiblížil/a ke svým konečným výsledkům?	Co udělám tento týden pro to, abych se přiblížil/a ke svým konečným výsledkům?



Lenses

Ranní rituál

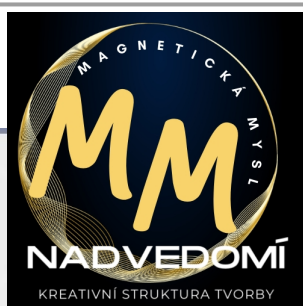


Kontrolní seznam ranních rituálů



- Hydratace a výživa: Získejte pro své tělo naprostou hojnost.
 - Dbejte na to, aby vaše tělo bylo dobře hydratované a vyživované, např. vypijte hned po ránu dostatek vody, zelený džus nebo nějaké zdravé živiny.
 - Dbejte na to, abyste své tělo rozhýbali a dodali mu energii, např. ranní procházkou, cvičením, jógou.
 - Můj rituál hojnosti těla se skládá z (doplňte):

- Meditace a volby: Získejte tvůrčí orientaci a správnou strukturu pro dnes.
 - Vyberte si jednu z meditací. Posadte se, zavřete oči a vnímejte sami sebe ve své tvůrčí podstatě.
 - Proces volby a moudrosti: Proveďte proces moudrosti pro orientační volby a další 2 pravdivé volby, na které se chcete dnes zaměřit. [\[Klikněte zde pro meditaci MAGNETICKÁ MYSL\]](#)
 - Vyberte si a zavažte se k akčním krokům, které dostáváte.
 - Zapište si je na stránku s ranními rituály a nezapomeňte je plnit každý den.





Lenses

Ranní rituál

Co si dnes vyberu?

1. Vybírám si konečný výsledek z Život, který miluji.
2. Vybírám si konečný výsledek, být dominantním tvořitelem v mém životě.
3. Vybírám si konečný výsledek Zdraví a vitality
4. Vybírám si konečný výsledek života podle své pravé přírody a účelu.
5. Vybírám si konečný výsledek..
6. Vybírám si konečný výsledek..

Moje dnešní zaměření a závazné kroky:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Další úkoly na dnešek:





Lenses

Přehled dne

Co jsem udělal/la dobře?

Kde jsem se cítil/la nepříjemně? Co mě připravilo o energii a soustředění na mé priority?

Co jsem se dozvěděl/la?



PD2

Lenses

Přehled dne

Co jsem dnes nestihl/la dokončit a co musí být zítra prioritou?

Prožil jsem svůj ideální průměrný den?

Za co jsem vděčný/na?





Lenses

Přehled dne

Co jsem udělal/la dobře?

Kde jsem se cítil/la nepříjemně? Co mě připravilo o energii a soustředění na mé priority?

Co jsem se dozvěděl/la?





Lenses

Ranní rituál

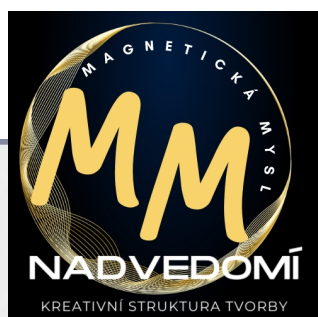
Co si dnes vyberu?

1. Vybírám si konečný výsledek z Život, který miluji.
2. Vybírám si konečný výsledek, být dominantním tvořitelem v mém životě.
3. Vybírám si konečný výsledek Zdraví a vitality
4. Vybírám si konečný výsledek života podle své pravé přírody a účelu.
5. Vybírám si konečný výsledek..
6. Vybírám si konečný výsledek..

Moje dnešní zaměření a závazné kroky:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Další úkoly na dnešek:



PD2

Lenses

Přehled dne

Co jsem dnes nestihl/la dokončit a co musí být zítra prioritou?

Prožil jsem svůj ideální průměrný den?

Za co jsem vděčný/na?





Lenses

Ranní rituál

Co si dnes vyberu?

1. Vybírám si konečný výsledek z Život, který miluji.
2. Vybírám si konečný výsledek, být dominantním tvořitelem v mém životě.
3. Vybírám si konečný výsledek Zdraví a vitality
4. Vybírám si konečný výsledek života podle své pravé přírody a účelu.
5. Vybírám si konečný výsledek..
6. Vybírám si konečný výsledek..

Moje dnešní zaměření a závazné kroky:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Další úkoly na dnešek:





Lenses

Ranní rituál

Co si dnes vyberu?

1. Vybírám si konečný výsledek z Život, který miluji.
2. Vybírám si konečný výsledek, být dominantním tvořitelem v mém životě.
3. Vybírám si konečný výsledek Zdraví a vitality
4. Vybírám si konečný výsledek života podle své pravé přírody a účelu.
5. Vybírám si konečný výsledek..
6. Vybírám si konečný výsledek..

Moje dnešní zaměření a závazné kroky:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Další úkoly na dnešek:





Lenses

Ranní rituál

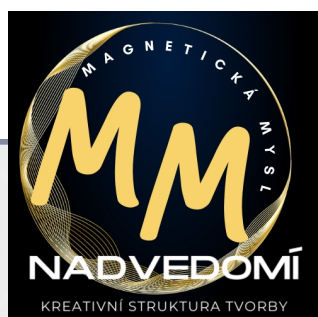
Co si dnes vyberu?

1. Vybírám si konečný výsledek z Život, který miluji.
2. Vybírám si konečný výsledek, být dominantním tvořitelem v mém životě.
3. Vybírám si konečný výsledek Zdraví a vitality
4. Vybírám si konečný výsledek života podle své pravé přírody a účelu.
5. Vybírám si konečný výsledek..
6. Vybírám si konečný výsledek..

Moje dnešní zaměření a závazné kroky:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Další úkoly na dnešek:





Lenses

Ranní rituál

Co si dnes vyberu?

1. Vybírám si konečný výsledek z Život, který miluji.
2. Vybírám si konečný výsledek, být dominantním tvořitelem v mém životě.
3. Vybírám si konečný výsledek Zdraví a vitality
4. Vybírám si konečný výsledek života podle své pravé přírody a účelu.
5. Vybírám si konečný výsledek..
6. Vybírám si konečný výsledek..

Moje dnešní zaměření a závazné kroky:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Další úkoly na dnešek:





Lenses

Ranní rituál

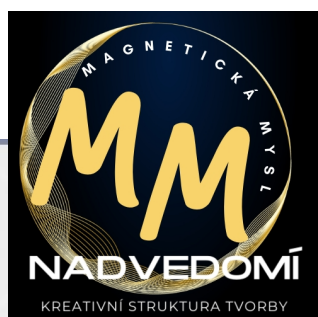
Co si dnes vyberu?

1. Vybírám si konečný výsledek z Život, který miluji.
2. Vybírám si konečný výsledek, být dominantním tvořitelem v mém životě.
3. Vybírám si konečný výsledek Zdraví a vitality
4. Vybírám si konečný výsledek života podle své pravé přírody a účelu.
5. Vybírám si konečný výsledek..
6. Vybírám si konečný výsledek..

Moje dnešní zaměření a závazné kroky:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Další úkoly na dnešek:





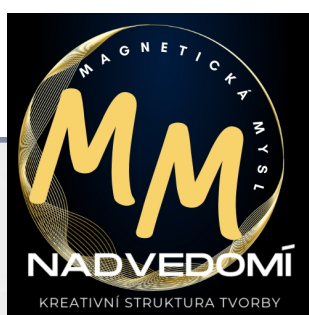
Lenses

Přehled dne

Co jsem udělal/la dobře?

Kde jsem se cítil/la nepříjemně? Co mě připravilo o energii a soustředění na mé priority?

Co jsem se dozvěděl/la?





Lenses

Přehled dne

Co jsem udělal/la dobře?

Kde jsem se cítil/la nepříjemně? Co mě připravilo o energii a soustředění na mé priority?

Co jsem se dozvěděl/la?





Lenses

Přehled dne

Co jsem udělal/la dobře?

Kde jsem se cítil/la nepříjemně? Co mě připravilo o energii a soustředění na mé priority?

Co jsem se dozvěděl/la?





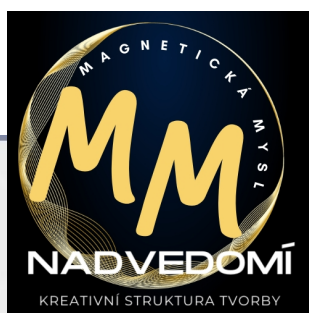
Lenses

Přehled dne

Co jsem udělal/la dobře?

Kde jsem se cítil/la nepříjemně? Co mě připravilo o energii a soustředění na mé priority?

Co jsem se dozvěděl/la?





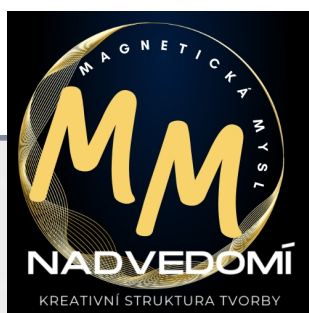
Lenses

Přehled dne

Co jsem udělal/la dobře?

Kde jsem se cítil/la nepříjemně? Co mě připravilo o energii a soustředění na mé priority?

Co jsem se dozvěděl/la?



PD2

Lenses

Přehled dne

Co jsem dnes nestihl/la dokončit a co musí být zítra prioritou?

Prožil jsem svůj ideální průměrný den?

Za co jsem vděčný/na?



PD2

Lenses

Přehled dne

Co jsem dnes nestihl/la dokončit a co musí být zítra prioritou?

Prožil jsem svůj ideální průměrný den?

Za co jsem vděčný/na?



PD2

Lenses

Přehled dne

Co jsem dnes nestihl/la dokončit a co musí být zítra prioritou?

Prožil jsem svůj ideální průměrný den?

Za co jsem vděčný/na?



PD2

Lenses

Přehled dne

Co jsem dnes nestihl/la dokončit a co musí být zítra prioritou?

Prožil jsem svůj ideální průměrný den?

Za co jsem vděčný/na?



PD2

Lenses

Přehled dne

Co jsem dnes nestihl/la dokončit a co musí být zítra prioritou?

Prožil jsem svůj ideální průměrný den?

Za co jsem vděčný/na?



Lenses

Přehled týdne

Co se povedlo?

Které činnosti měly největší vliv?

Na co se musím znovu zaměřit a jaká opatření podniknu, abych se i nadále soustředil/la na své konečné výsledky?



Lenses

Měsíc v přehledu

30denní zpráva o pokroku

Které 30denní milníky jsem vytvořil?

Které 30denní milníky ještě nebyly vytvořeny?

Co mi stálo v cestě k dokončení celého seznamu milníků?



Lenses

Měsíc v přehledu

30denní zpráva o pokroku

Jaké milníky v příštím měsíci musí být prioritou, kterou jsem nestihl splnit ?

Co nejvíce ovlivnilo můj rozmach?

Jaké kroky jsem podnikl, které přispěly k většině mých výsledků?

