

Od přání ke skutečnosti



Graf Tvorbby



Workbook

Workbook

Lenses

Přehled

Kroky objektivů

1 - Orientační volby	Kreativní struktura 
2 - Pravdivé volby	Země hojnosti 
3 - 30denní milníky	Měsíční zaměření 
4 - Ranní rituál a akční kroky	Denní pokrok 



Lenses

Kreativní struktura

Orientační volby - Restrukturalizace vašeho vědomí

Vybírám si konečný výsledek Žít život, který miluji	Vybírám si konečný výsledek, kterým je být dominantním Stvořitelem v mém životě.
Vžijte se do emocí tohoto konečného výsledku. Vnímejte, jak ho prožíváte. Podle čeho poznáte, že je tento výsledek pravdivý? Zapište si to...	Vžijte se do emocí tohoto konečného výsledku. Vnímejte, jak ho prožíváte. Podle čeho poznáte, že je tento výsledek pravdivý? Zapište si to...
Vybírám si konečný výsledek Zdraví a vitalita	Vybírám si konečný výsledek života podle své pravé přirozenosti a účelu.
Vžijte se do emocí tohoto konečného výsledku. Vnímejte, jak ho prožíváte. Podle čeho poznáte, že je tento výsledek pravdivý? Zapište si to...	Vžijte se do emocí tohoto konečného výsledku. Vnímejte, jak ho prožíváte. Podle čeho poznáte, že je tento výsledek pravdivý? Zapište si to...



Lenses

Vaše skutečné volby

Země hojnosti - Vytvořte si svůj život znovu

"Pokud jste již žili svou základní čtyřku... Co dalšího byste chtěli vytvořit?"

"Jak byste si zařídili život, kdybyste dnes začínali znovu?"

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



Lenses

Vaše skutečné volby

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

Zde se dozvíte, 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 jste si vybrali konečný výsledek, který chcete, a ne proces směřující k výsledku. To někdy vyžaduje chytré uvažování, např. "Vybírám si konečný výsledek podnikání ELF". (správně) vs. "Chci vytvořit vysoce ziskové podnikání, abych mohl mít více času a zábavy s rodinou." (správně). (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: .

1
2
3
4
5
6



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

Přehled milníků

Přehled 30denních milníků

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

Co nejvíce ovlivnilo můj rozmach?

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



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 rozhýbali své tělo a rozproudili energii, např. ranní procházkou, cvičením, jógou.
 - Můj rituál hojnosti těla se skládá z (doplňte):
- Meditace a volby: Získejte tvůrčí orientaci a správnou strukturu dne.
 - Vyberte si jednu z meditací Magnetická mysl. Posadte se, zavřete oči a vnímejte sami sebe ve své tvůrčí podstatě.
 - Proces volby a moudrosti: Provedte proces moudrosti pro orientační volby a další 2 pravdivé volby, na které se chcete dnes zaměřit. [\[Klikněte zde pro meditaci Procesu moudrosti\]](#)
 - 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 Život, který miluji.
2. Vybírám si konečný výsledek, kterým je být dominantním Stvořitelem v mém životě.
3. Vybírám si konečný výsledek Zdraví a vitalita
4. Vybírám si konečný výsledek života podle své pravé přirozenosti a účelu.
5. Vybírám si konečný výsledek..
6. Vybírám si konečný výsledek..

Moje dnešní zaměření a závazné kroky:

- 1.
- 1.
- 1.
- 1.
- 1.
- 1.

Další úkoly na dnešek:



Lenses

Den v přehledu

Co jsem udělal dobře?

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

Co jsem se dozvěděl?



Lenses

Den v přehledu

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

Prožil jsem svůj ideální průměrný den?

Za co jsem vděčný?



Lenses

Proměna myšlenek ve věci

STRUKTURÁLNÍ NAPĚTÍ

- Jak přenést své nápady do reality.

Co je to struktura?

Struktura je pojem, který označuje jedinou věc s částmi, které se navzájem ovlivňují. Tělo má strukturu, židli, píseň, budovu. Cokoli, co má jednotlivé části (jako identita).

Co je to napětí?

Napětí je tvořeno rozdílem mezi jednou a druhou věcí. Například hlad je napětí, které vzniká rozdílem mezi požadovaným množstvím jídla, které tělo chce, a skutečným množstvím jídla, které tělo má. Toto napětí hledá řešení, jinými slovy, konec rozdílu, kdy je požadované množství jídla a skutečné množství jídla naprosto stejné.

Co je to tvůrčí napětí?

Strukturální napětí je tvořeno dvěma body, kreativní napětí se používá k tomu, aby přitáhlo současnou realitu k žádoucímu konečnému výsledku

Ve vašem tvůrčím procesu je to např:

1. jasnou představu o výsledku, kterého chcete dosáhnout, a
2. jasnou představu o tom, kde se nyní nacházíte ve vztahu k tomuto výsledku (kde se nacházíte nyní ve vztahu k tomu, kde chcete být).

Kontrast mezi těmito dvěma body vytváří velmi užitečnou formu napětí.

Jakmile vytvoříme tvůrčí strukturální napětí, stane se něco zvláštního. Naše mysl začne vymýšlet způsoby, jak dosáhnout cíle. Děláme to proto, abychom napětí vyřešili.

Mysl, stejně jako všechno ostatní v přírodě, chce vyřešit napětí, takže když jí předložíte produktivní napětí založené na rozdílu mezi výsledkem, který chcete vytvořit, a vaší současnou realitou ve vztahu k vašemu cíli, pustí se do práce. Mysl se stává obzvláště kreativní, když vymýšlí nápady, jak současný stav přiblížit stavu žádoucímu, čímž definitivně ukončí rozdíl mezi oběma stavy a vyřeší napětí.



Lenses

Proměna myšlenek ve věci

Jak vytvořit graf tvůrčího napětí

Nyní můžete rozvíjet tvůrčí strukturální napětí.

Schéma napětí organizuje celý proces - CR, DR a akční kroky. Je to jako plán pro celou vaši tvorbu, jak dokončujete kroky, aktualizujete diagram.

Nejedná se o seznam úkolů - jsou to kroky, které spolu souvisejí a které se týkají toho, co chcete vytvořit.

Jak už víte, tvůrčí proces je cesta ke konečnému výsledku, abyste ho dosáhli, musíte pochopit, odkud začínáte a kde se nacházíte v každém kroku na této cestě. CR se aktualizuje, jak se pohybujete směrem k požadovanému konečnému výsledku.

Tím se naučíte přemýšlet o svých cílech, všimnout si, kde se nacházíte, a podnikat strategické kroky, abyste je dovedli do uspokojivého konce.

Učení přichází prostřednictvím akce - i věci, které mají vysokou cenu chyb, mají nízkou úroveň nízkorizikového cvičného místa, kde můžete dělat chyby a učit se - například létání s letadlem.

Akce vytváří učení, které pak umožňuje úspěch.

Jednou z nejčastějších chyb je pouze plánovat a plánovat a plánovat bez akce.



Lenses

Proměna myšlenek ve věci

CVIČENÍ: Graf tvůrčího napětí

Jaký výsledek byste chtěli vytvořit?

Jaké kýžené skutečnosti byste mohli dosáhnout _____ v krátké době, která by vás posunula k vašemu konečnému výsledku?

Jak jste na tom v porovnání s tím nyní?



NAPLÁNUJTE SI DALŠÍ AKCI

CR: _____

ACTION: _____

CR: _____

ACTION: _____

CR: _____

ACTION: _____

CR: _____

ACTION: _____

CR: _____

ACTION: _____

CR: _____

ACTION: _____

CR: _____

ACTION: _____

CR: _____

ACTION: _____

CR: _____

ACTION: _____

CR: _____

ACTION: _____

DR (krátkodobý) : _____

KONEČNÝ VÝSLEDEK/JAKÝ JE TO POCIT? _____

