



KLÍČE K ODEMČENÍ MYSLI

Autorka:
Ing. Jitka Ďuricová

Mezinárodně certifikovaný trenér NLP a New Code NLP
Centrum systemiky a NLP s.r.o.

Předmluva

Již dlouhou dobu pracuji s lidmi. Ať už jako manažer či lídr nebo kouč, lektor a mentor. A stále více si uvědomuji, kolik lidí nedokáže naplno využít svůj potenciál.

Jedním z hlavních důvodů jsou různé vnitřní sabotéři, kteří se projevují ve formě negativních vnitřních dialogů či limitujících přesvědčení.

Lidé, kteří mají celou řadu znalostí, dovedností a životních i profesních zkušeností se bojí vystoupit ze svého - často nespokojeného - života a začít dělat to, co skutečně chtějí.

A právě pro všechny z vás, kteří se s tímto potýkáte a/nebo máte lidi okolo sebe či klienty, kteří toto téma řeší jsem se rozhodla napsat tento e-book.

Najdete v něm celou řadu podnětů a možností, jak najít klíče ke své mysli a otočit tím pomyslným zámkem.

Samozřejmě zde nemám prostor jít opravdu do hloubky a vysvětlit jednotlivé transformační techniky Neuro-lingvistického programování, které umí udělat opravdu "skokovou" změnu.

Pokud vám to však všechno bude dávat smysl, tak na konci e-booku najdete odkazy, které vám nasměrují na cvičky, kde to najdete.

Přeji krásné čtení

Jitka

Ing. Jitka Ďuricová

Mezinárodně certifikovaný trenér NLP a New Code NLP
Centrum systemiky a NLP s.r.o.

www.nlpacademy.cz | www.systemika-nlp.cz
www.nlpkurzy.cz | www.nlpmasterclub.cz



Obsah:

Úvod	3
Kapitola I: Co jsou limitující přesvědčení?	4
Kapitola II: Jak nás limitující přesvědčení ovlivňují?	7
Kapitola III: Identifikace vlastních limitujících přesvědčení	9
Kapitola IV: Přepisování limitujících přesvědčení	12

Úvod

Všichni máme nějaké sny a cíle, kterých bychom chtěli jednou dosáhnout. Ale kolikrát se stalo, že jsme se cítili, jako bychom byli svázáni neviditelnými pouty, která nás brzdí a nedovolují nám naplno využít náš potenciál? Tato pouta jsou často tvořena něčím, co nazýváme limitujícími přesvědčeními. Chceme-li opravdu dosáhnout svých cílů a žít život, který nás bude naplňovat, tak je nezbytné všechny svoje limitující přesvědčení pochopit a překonat.

Limitující přesvědčení jsou hluboce zakořeněné názory a myšlenky, které si o sobě, svých schopnostech a světě kolem nás vytváříme. Přesvědčení mohou vzniknout v dětství vlivem výchovy, modelováním osob ve svém okolí, vlivem opakovaných zkušeností nebo společenského prostředí.

Příkladem limitujících přesvědčení jsou přemýšlení a výroky: "Nejsem dost dobrý," "Nikdy nebudu úspěšný" nebo "Tohle zvládnou jen ti nejlepší, já na to nemám.", které nás v řadě situací mohou držet zpět a bránit nám v dosahování našich snů. Limitující přesvědčení mají ohromný dopad na to, jak vnímáme své možnosti a jak jednáme.

Představte si, že jste pták, který vyrůstal v kleci. I když je klec otevřená, pták, který nikdy nepoznal svobodu, může mít strach vylétnout ven. Podobně naše limitující přesvědčení mohou vytvořit imaginární hranice, které nás omezují stejně efektivně jako skutečné mříže.

Například, pokud věříte, že nejste dost inteligentní, můžete se vyhýbat příležitostem, které by mohly prokázat opak. Přesvědčení mohou ovlivnit naše rozhodnutí, vztahy, kariéru a celkový pocit štěstí a spokojenosti. Když se každý den probouzíme s myšlenkou, že nejsme dostateční, stává se z toho sebenaplňující proroctví. Naše limitující přesvědčení nás mohou izolovat od příležitostí a zabránit nám naplnit náš plný potenciál.

Z jakého důvodu je důležité se této oblasti věnovat?

Je velmi důležité zaměřit se na překonání limitujících přesvědčení, protože právě tyto myšlenkové bariéry nám brání žít plnohodnotný a úspěšný život. Pokud se jich nezbavíme, tak nevyužijeme svůj maximální potenciál a vzdáme se dosažení řady svých cílů tím, že nepodnikneme potřebnou akci.

Kapitola I. Co jsou limitující přesvědčení?

Limitující přesvědčení jsou mentální bariéry, které si sami stavíme a které nám často brání dosáhnout našeho našich snů, cílů a vizí. Tyto přesvědčení fungují jako neviditelné zábrany, které nás drží zpátky a způsobují, že se cítíme nejisti, neschopní nebo nevhodní pro určité úkoly a cíle. Jsou to myšlenkové vzorce, které nás přesvědčují o našich omezeních a slabostech, a tím zabráňují našemu růstu a rozvoji.

Limitující přesvědčení lze definovat jako negativní a restriktivní myšlenky či názory, které máme o sobě, svých schopnostech nebo světě kolem nás. Tyto přesvědčení jsou často zakořeněny hluboko v naší mysli a působí jako filtrovací mechanismus, který ovlivňuje, jak vnímáme a interpretujeme situace a události. Hlavní komplikace pro jejich odstranění je v tom, že limitující přesvědčení nejsou objektivní; jsou to subjektivní interpretace reality, které nás omezují v tom, co věříme, že jsme schopni dosáhnout.

Příklady běžných limitujících přesvědčení

Zde je několik příkladů běžných limitujících přesvědčení, se kterými se mnozí z nás mohou setkat:

1. *"Nejsem dost dobrý"*: Toto přesvědčení se často objevuje, když srovnáváme své schopnosti a úspěchy s ostatními a cítíme se méněcenní. Může nám to bránit v pokusu o nové věci nebo v usilování o vyšší cíle, protože máme strach, že nebudeme schopni uspět.
2. *"Tohle nikdy nezvládnou"*: Tento typ přesvědčení je obvykle spojen s obavami z neúspěchu a neznámého. Když věříme, že nejsme schopni zvládnout určitý úkol nebo situaci, často se ani nepokusíme, což vede k nevyužitým příležitostem.
3. *"Nemám dostatek času"*: Toto přesvědčení může být velmi paralyzující, protože nás přesvědčuje, že nemáme dostatek času na dosažení našich cílů nebo na zlepšení našich schopností. Výsledkem je, že nevyužíváme čas efektivně a stále se cítíme pod tlakem.
4. *"Nemám dostatek prostředků"*: Uvedené přesvědčení je často spojeno s pocitem nedostatku financí, kontaktů nebo jiných zdrojů, které potřebujeme k dosažení našich cílů. Může nás to odradit od toho, abychom se vůbec pokusili.

Představte si příběh mladé ženy jménem Anna, která vyrůstala s přesvědčením, že nikdy nebude dobrá v cizích jazycích. Když byla malá, jeden učitel jí řekl, že cizí jazyky prostě nejsou její silnou stránkou. Toto přesvědčení ji provázelo celým životem a ovlivňovalo řadu jejích rozhodnutí. Anna se vyhýbala kariérám, které zahrnovaly komunikaci v cizím jazyce, a držela se zpět v mnoha oblastech. Jednoho dne se rozhodla podívat se na své přesvědčení zblízka. S pomocí kouče a podpory přátel se rozhodla postavit se svému strachu. Zapsala se na individuální výuku angličtiny a postupně zjišťovala, že se jí angličtina nejen líbí, ale že v ní dokáže být velmi dobrá. Tím, že překonala své limitující přesvědčení, otevřely se jí nové možnosti a naplnila svůj život novými výzvami a úspěchy.

Podobně jako Anna, i my můžeme přepsat své limitující přesvědčení a otevřít si tak dveře k novým možnostem. Je na čase vzít otěže svého života pevně do rukou a zbořit bariéry, které nám brání dosáhnout našeho plného potenciálu.

Pochopení a překonání limitujících přesvědčení je klíčem k osobnímu růstu a úspěchu. Jakmile se osvobodíme od těchto mentálních pout, budeme schopni plně využít naše schopnosti a dosáhnout štěstí a spokojenosti, kterou si zasloužíme. Nezapomeňme, že největší bitvy se často vedou uvnitř nás samých, a když je jednou vyhrájeme, svět kolem nás se stane místem plným neomezených možností.

Jak a proč se limitující přesvědčení formují

Limitující přesvědčení se obvykle formují v průběhu našeho života a jsou ovlivněna několika faktory. Zde je několik klíčových vlivů:

1. Vliv rodiny: Naše rodina, zejména rodiče, mají zásadní vliv na formování našich přesvědčení. Když jsme vyrůstali, slyšeli jsme různé názory a hodnoty, které nás ovlivnily. Například rodič, který neustále kritizuje nebo podhodnocuje schopnosti svého dítěte, může vytvořit pocit nejistoty a pochybnosti o sobě. Dále jsme často v dětství nechtěně namodelovali způsoby přemýšlení lidí okolo nás a převzali si ho do našeho dalšího života.

2. Společnost a kultura: Společenské normy a kulturní očekávání hrají velkou roli v tom, jak vnímáme sami sebe a své schopnosti. Například společnost, která klade velký důraz na úspěchy a výsledky, může vést k tomu, že se cítíme neadekvátní, pokud nedosahujeme určitých standardů.

3. Osobní zkušenosti: Naše vlastní zkušenosti, zejména ty negativní, mohou výrazně přispět k formování limitujících přesvědčení. Neúspěch v minulosti, odmítnutí nebo kritika mohou posílit pocit, že nejsme schopni dosáhnout toho, co si přejeme.

4. Vliv médií: Média, včetně sociálních médií, nás neustále bombardují ideály a obrazy toho, jak bychom měli vypadat, co bychom měli dosáhnout a jak bychom se měli chovat. To může vést k pocitu, že nejsme dostatečně dobří nebo úspěšní.

Limitující přesvědčení nás mohou ovlivnit na mnoha úrovních a bránit nám v dosažení našich cílů. Je důležité si uvědomit, že tato přesvědčení jsou často iracionální a mohou být překonána. Prvním krokem k jejich překonání je uvědomění si jejich existence a pochopení, jak a proč se formují. Tím, že se budeme snažit identifikovat a změnit tato přesvědčení, můžeme otevřít dveře k nekonečným možnostem a dosáhnout svého plného potenciálu.

Kapitola II. Jak nás limitující přesvědčení ovlivňují?

Každý z nás cítí, že nás naše vlastní limitující přesvědčení brzdí, drží nás zpět a brání nám v dosažení našeho plného potenciálu. Ale jak konkrétně nás tato přesvědčení ovlivňují? Pojďme se na to podívat zblízka.

Psychické důsledky

Jedním z nejvýraznějších dopadů limitujících přesvědčení je jejich vliv na naše psychické zdraví. Nízké sebevědomí je snad jedním z nejčastějších a nejbolestivějších důsledků. Představte si, že každý den slyšíte v hlavě hlas, který vám říká, že nejste dost dobří, že neovládnete náročné úkoly, nebo že si nezasloužíte úspěch. Tento vnitřní kritik je neúnavný a jeho neustálé narážky mohou vést k chronickému nedostatku sebeúcty.

Příkladem může být již zmiňovaná Anna, která byla od dětství přesvědčena, že není dost nadaná na to, aby se dokázala domluvit cizím jazykem. Toto přesvědčení ji pronásledovalo celým jejím vzděláváním a přimělo ji se vyhýbat situacím, které by mohly odhalit její domnělé nedostatky. Nikdy se neodvážila zkusit kariéru, která vyžadovala znalost cizího jazyka. Její život byl omezený a její potenciál nevyužitý.

Obavy a strachy jsou dalšími nepříjemnými společníky limitujících přesvědčení. Když neustále zápasíme s myšlenkami typu "Nikdy nebudu dost dobrý" nebo "Co když selžu?", je naše mysl přetížena stresem a negativními emocemi.

Fyzické důsledky

Není divu, že psychické problémy často přecházejí do fyzických symptomů. Stres, vyvolaný neustálým bojem s limitujícími přesvědčeními, může mít devastující účinky na naše tělo. Stres je známý svou schopností způsobovat různé zdravotní problémy, od chronických bolestí hlavy a zažívacích problémů až po srdeční choroby.

Vyčerpání je další běžný fyzický důsledek. Když neseme břemeno negativních přesvědčení, cítíme se neustále unavení, bez ohledu na to, kolik odpočinku si dopřejeme. Naše tělo a mysl pracují přesčas, aby se vyrovnaly s neustálým tlakem a stresem, což nás vede k pocitu vyčerpání a nedostatku energie.

Jak limitující přesvědčení brání v dosažení osobních a profesních cílů?

Limitující přesvědčení nás drží zpátky v osobním i profesním životě. Například, pokud jste přesvědčeni, že nejste dobří v komunikaci, pravděpodobně se budete vyhýbat příležitostem, které vyžadují prezentace nebo veřejné vystoupení. To může znamenat, že se nikdy nedostanete na vedoucí pozici, ačkoliv byste na ni měli všechny potřebné schopnosti.

V osobním životě může například přesvědčení "Nezasloužím si lásku" vést k sabotování vlastních vztahů. Představte si, že máte fantastický vztah, ale vaše limitující přesvědčení vás neustále nutí pochybovat o tom, zda si ho zasloužíte. Tyto pochybnosti mohou vytvořit napětí a konflikty, které vztah nakonec zničí.

Limitující přesvědčení také brání v rozvoji nových dovedností a v hledání nových zájmů. Pokud jste přesvědčeni, že nejste dost kreativní, nikdy se neodvážíte zkusit malovat nebo psát. A tak připravujete sami sebe o možnost objevit nové talenty a radosti.

V profesním světě mohou limitující přesvědčení znamenat, že si nikdy neřeknete o povýšení nebo nezaložíte vlastní podnikání.

Příkladem může být Tomáš, který byl vždy přesvědčen, že nemá dostatek podnikatelských schopností. I přesto, že měl skvělý nápad na startup, nikdy se neodvážil ho realizovat. Jeho přesvědčení ho připravilo o možnost stát se úspěšným podnikatelem.

Pokud chceme ve svém životě udělat změnu a dosáhnout svých cílů, tak prvním krokem je uvědomit si, jak nás naše přesvědčení ovlivňují, a poté začít pracovat na jejich překonání. Jakmile se zbavíme těchto omezení, můžeme skutečně dosáhnout svého plného potenciálu a žít život, který si zasloužíme.

Kapitola III. Identifikace vlastních limitujících přesvědčení

Sebereflexe: Jak identifikovat své vlastní limitující přesvědčení

Identifikace vlastních limitujících přesvědčení je klíčovým krokem na cestě k provedení změny ve svém životě a dosažení toho, po čem toužíme. Tento proces vyžaduje hlubokou sebereflexi a odvahu podívat se na své myšlenky a emoce zblízka. Může se to zdát jako náročný úkol, ale je to nezbytné pro osobní růst a rozvoj.

Vraťme se k příkladu Anny, který nám může pomoci lépe pochopit, jak limitující přesvědčení fungují. Představte si, že jste celý svůj život – stejně jako Anna – slyšeli, že nejste dobří v cizích jazycích. Toto přesvědčení se může stát součástí vaší identity a omezovat vás v mnoha oblastech života, například v rozhodování o kariéře či cestování. Když si ale toto přesvědčení uvědomíte a rozhodnete se ho zpochybnit, můžete objevit, že vaše schopnosti v komunikaci v cizím jazyce jsou mnohem lepší, než jste kdy mysleli.

Sebereflexe je tedy prvním krokem k identifikaci vašich limitujících přesvědčení.

Můžete začít tím, že si sami sobě položíte několik důležitých otázek:

- Které oblasti mého života mě frustrují nebo kde cítím, že nedosahuji svého plného potenciálu?
- Jaké negativní myšlenky se mi často honí hlavou v souvislosti s těmito oblastmi?
- Odkud tyto myšlenky pocházejí? Jsou to mé vlastní zkušenosti, nebo mi je někdo jiný vnuknul?

Tím, že si tyto otázky položíte a odpovíte na ně upřímně, můžete začít odhalovat kořeny svých limitujících přesvědčení.

Praktické cvičení: "5 proč" metoda pro odhalení hluboce zakořeněných přesvědčení

Jednou z účinných metod, jak odhalit hluboce zakořeněná přesvědčení, je metoda "5 proč". Uvedená metoda spočívá v tom, že si položíte otázku "proč" pětkrát za sebou, abyste se dostali k samotné podstatě problému.

Představme si, že se cítíte neschopní uspět v určitém projektu v práci. Následující příklad ukazuje, jak může "5 proč" metoda fungovat:

Otázka: „Proč se cítím neschopný uspět v tomto projektu?“

Odpověď: „Protože mám pocit, že nemám dostatečné dovednosti.“

Otázka: „Proč mám pocit, že nemám dostatečné dovednosti?“

Odpověď: „Protože jsem nikdy předtím nepracoval na podobném projektu.“

Otázka: „Proč jsem nikdy předtím nepracoval na podobném projektu?“

Odpověď: „Protože jsem se vždy vyhýbal příležitostem, které by mě postavily před podobné výzvy.“

Otázka: „Proč jsem se vyhýbal těmto příležitostem?“

Odpověď: „Protože se bojím neúspěchu.“

Otázka: „Proč se bojím neúspěchu?“

Odpověď: „Protože jsem byl v minulosti kritizován za své chyby a mám pocit, že nejsem dostatečně dobrý.“

Tímto způsobem můžete odhalit hluboce zakořeněná přesvědčení, které vás omezuje. V tomto případě je to strach z neúspěchu a pocit, že nejste dostatečně dobří.

Vedení deníku: Jak si zapisovat své myšlenky a emoce pro lepší pochopení svých přesvědčení

Vedení deníku je skvělý nástroj pro identifikaci a práci s limitujícími přesvědčeními. Když si pravidelně zapisujete své myšlenky a emoce, můžete snadno sledovat své mentální vzorce a identifikovat oblasti, kde se cítíte omezeni.

Zde je několik tipů, jak efektivně vést deník:

1. Pravidelnost: Pište svůj deník každý den, i když jen na pár minut. Tímto způsobem si vytvoříte zvyk a budete mít kontinuální záznam svých myšlenek a emocí.

2. Upřímnost: Buďte k sobě upřímní. Deník je váš osobní prostor, kde můžete svobodně vyjádřit své obavy, frustrace, ale i radosti a úspěchy.

3. Reflexe: Pravidelně se vraťte ke svým zápiskům a přemýšlejte o tom, co jste napsali. Hledejte vzory a opakující se témata, která mohou naznačovat přítomnost limitujících přesvědčení.

4. Specifičnost: Buďte co nejkonkrétnější. Místo obecného "Dnes jsem se cítil špatně," zkuste napsat "Dnes jsem se cítil špatně, protože jsem nedokázal dokončit úkol v práci a obával jsem se, že mě budou ostatní kritizovat."

5. Otázky: Zahrňte do svého deníku otázky, které vám pomohou hlouběji přemýšlet o svých myšlenkách a emocích, například "Proč jsem dnes cítil tuto emoci? Co ji mohlo způsobit? Jak mohu tuto situaci příště lépe zvládnout?"

Identifikace vlastních limitujících přesvědčení je důležitým krokem na cestě k osobnímu růstu a dosažení vašeho plného potenciálu. Sebereflexe, "5 proč" metoda a vedení deníku jsou tři účinné nástroje, které vám mohou pomoci odhalit a překonat tyto mentální bariéry. Nezapomeňte, že změna je proces, který vyžaduje čas a trpělivost, ale každý krok, který podniknete, vás přiblíží k naplnění vašich snů a cílů.

Kapitola IV. Přepisování limitujících přesvědčení

Přepisování limitujících přesvědčení je proces, který nám umožňuje transformovat naše myšlenky a vytvořit pozitivní mentální nastavení, které podporuje náš osobní růst a úspěch. Tento proces není jednoduchý a vyžaduje čas a trpělivost, ale s použitím efektivních technik, jako jsou afirmace a pozitivní vizualizace, můžeme dosáhnout pozoruhodných výsledků.

Techniky přepsání negativních přesvědčení

Afirmace jsou krátké, pozitivní výroky, které si opakujeme, abychom změnili náš postoj a přesvědčení. Na první pohled mohou působit banálně, ale jejich síla je obrovská. Představte si, že každé negativní přesvědčení je jako semínko, které bylo zasazeno do vaší mysli a postupem času vyrostlo v mohutný strom. Afirmace jsou potom nová semínka, která začínáme sázet, aby vedle těch starých stromů vyrostly nové, zdravější a silnější.

Pozitivní vizualizace je technika, při které si představujeme sami sebe v situacích, kde už jsme překonali své limitující přesvědčení. Uvedená technika je velmi účinná, protože náš mozek nedokáže rozlišit mezi skutečnou událostí a mentální představou. Když si tedy pravidelně představujeme sami sebe jako úspěšné, sebevědomé a schopné jedince, začneme se tak i cítit a jednat.

Příklady afirmací pro nahrazení běžných limitujících přesvědčení

Přeměna negativních přesvědčení na pozitivní začíná uvědoměním si těchto negativních myšlenek. Když je identifikujeme, můžeme je nahradit afirmacemi. Zde je několik příkladů, jak to udělat:

1. Negativní přesvědčení: *"Nejsem dost dobrý/á."*

Afirmace: "Jsem dostatečně schopný/á a mám všechny potřebné dovednosti, abych uspěl/a."

2. Negativní přesvědčení: *"Nikdy se mi nic nepodaří."*

Afirmace: "Každý den se posouvám blíže k mým cílům a každý krok mě dělá silnějším/í."

3. Negativní přesvědčení: "Lidé mě neberou vážně."

Afirmace: "Moje názory jsou hodnotné a lidé mě respektují."

4. Negativní přesvědčení: "Bojím se neúspěchu."

Afirmace: "Neúspěch je příležitost učit se a růst. Jsem odvážný/á a nebojím se zkoušet nové věci."

Praktická cvičení: Jak vytvořit vlastní afirmace

Vytvoření vlastních afirmací je klíčem k úspěchu, protože jsou personalizované a rezonují s vašimi konkrétními potřebami a cíli. Zde je návod, jak na to:

1. Identifikujte své limitující přesvědčení: Vezměte si chvíli na zamyšlení a identifikujte negativní myšlenky, které vás drží zpátky. Zapište si je.

2. Transformujte negativní myšlenky na pozitivní výroky: Každou negativní myšlenku přepište do pozitivní formy. Afirmace by měly být v přítomném čase a měly by vyjadřovat to, co si přejete, nikoliv to, čeho se chcete zbavit. Například místo "Nechci být nervózní" použijte "Cítím se klidně a sebevědomě".

3. Udržujte afirmace jednoduché a konkrétní: Krátké a jasné afirmace jsou snadnější k zapamatování a opakování. Místo obecného "Jsem úspěšný" zkuste konkrétnější "Dosahuji svých cílů díky své tvrdé práci a odhodlání".

4. Opakujte své afirmace pravidelně: Vyhraďte si každý den několik minut na pravidelné opakování svých afirmací. Můžete to dělat ráno po probuzení, večer před spaním nebo kdykoli během dne, kdy cítíte potřebu povzbuzení.

5. Vizualizujte si své afirmace: Přidejte k opakování afirmací i vizualizaci. Představte si sami sebe, jak žijete v souladu s těmito pozitivními výroky. Jak se cítíte? Jak vypadá váš život? Tato vizualizace vám pomůže vtisknout afirmace do vaší mysli ještě hlouběji.

Pamatujte, že přepisování limitujících přesvědčení je proces. Budte trpěliví a vytrvalí. Každý pozitivní krok, který uděláte, vás posune blíže k vašemu plnému potenciálu. S časem a praxí uvidíte, jak se vaše myšlení mění a jak se začínáte cítit silnější a sebevědomější.

Závěr

Překonání limitujících přesvědčení je klíčovým krokem na cestě k maximalizaci vašeho potenciálu a dosažení cílů. Tento proces je často náročný a vyžaduje trpělivost, ale odměny jsou nesmírné. V tomto příspěvku jsme prozkoumali několik zásadních kroků, jak se vypořádat s těmito přesvědčeními, a zdůraznili jsme význam sebereflexe, pozitivního myšlení a seberozvoje.

Když shrneme hlavní body:

1. Identifikace limitujících přesvědčení: Prvním krokem je uvědomit si, která přesvědčení vás drží zpět. Tento krok často zahrnuje hlubokou sebereflexi a analýzu situací, ve kterých se cítíte blokováni.

2. Zpochybnění a změna těchto přesvědčení: Jakmile tato přesvědčení identifikujete, je důležité je zpochybnit. Můžete se zeptat sami sebe, zda jsou tato přesvědčení založena na faktech, nebo jsou to jen neověřené domněnky.

3. Vytvoření nových, posilujících přesvědčení: Nahrazení negativních a limitujících přesvědčení pozitivními a posilujícími může být skutečně transformační. To vyžaduje opakované ujišťování se a vědomé rozhodování.

4. Praktikování pozitivního myšlení a seberozvoje: Pozitivní myšlení není jen o udržování dobré nálady, ale také o vytváření produktivních návyků, které vás podporují v dosažení cílů. Meditace, vizualizace, čtení inspirativních knih a obkloповání se pozitivními lidmi může být velmi užitečné.

5. Přijímání neúspěchů jako součásti růstu: Neúspěchy jsou nevyhnutelnou součástí cesty k úspěchu. Je důležité je vnímat jako příležitosti k učení se a dalšímu růstu.

Nyní, když máte pevné základy, vás vybízím k tomu, abyste začali pracovat na svých limitujících přesvědčeních. Začněte malými kroky, ale buďte konzistentní. Pamatujte, že změna nepřijde přes noc, ale každý malý krok vás přiblíží k vašemu cíli.

A teď, když jste dočetli až sem, chci vás povzbudit k akci. Vezměte si dnes večer pár minut na zamyšlení nad svými limitujícími přesvědčeními. Identifikujte alespoň jedno, které vás trápí nejvíce, a napište si, jak byste ho mohli začít zpochybňovat. Začněte s malým, ale konkrétním krokem, který můžete udělat hned teď.

Vzdělávejte se s námi a mějte vždy přístup k novým informacím, díky kterým se budete stále posouvat v jakékoliv oblasti svého života.

Vyberte si takové vzdělávání, které je pro vás tím nejvhodnějším:

1. NLP Premier Practitioner



Určeno pro všechny, kteří chtějí umět prakticky aplikovat NLP do svého života, plnit si své vize a cíle.

>> 15 dní, které navždy změní váš život a pomohou vám nastartovat úspěch

>> Získáte kompletní know-how pro práci se sebou, s klientem, s ostatními osobami i s firmou

Více informací zde

2. NLP Practitioner ON-LINE



Určeno pro všechny, kteří nemají tolik času docházet na prezenční studium, ale přesto se chtějí vzdělávat a růst.

>> Budete mít přístup k nahraným videím a jednou týdně se společně sejdeme na videokonferenci.

>> Cena je díky online prostředí o polovinu nižší než NLP Premier Practitioner

Více informací zde

3. Základy Neuro-lingvistického programování



Určeno pro všechny, kteří chtějí poznat jednotlivé oblasti Neuro-lingvistického programování.

>> Získáte celkový přehled o tom, co NLP může nabídnout jak Vám, tak Vašemu okolí, rodině či firmě.

>> Vyzkoušíte prakticky aplikovat několik vybraných NLP technik a jazykových vzorců.

Více informací zde

Líbil se vám e-book a rádi byste se dozvěděli více o Neuro-lingvistickém programování?

01


**Staňte se členy
NLP Master Club**

- >> Neomezený přístup do světa Neuro-lingvistického programování.
- >> Zahrnuje veškeré webináře, e-booky, taháky i rozhovory.
- >> Přehled o nadcházejících událostech.
- >> Zajímavosti ze světa NLP

02


**Přidejte se do
skupiny: "Změňte
svůj život s NLP"**

- >> Bezplatné informace, návody a techniky, které vám pomohou k osobní změně
- >> Odkazy na zajímavá videa, články a knihy, a také na recenze vybraných knih
- >> Informace o připravovaných akcích, kurzech, webinářích a novinkách

02


**Přidejte se do
skupiny: "Úspěšný vs
neúspěšný kouč"**

- >> Zjistíte jak dosáhnout skutečného úspěchu v koučování. A jak souvisí úspěch v koučování s Neuro-lingvistickým programováním.
- >> Odkazy na zajímavá videa, články a knihy, a také na recenze vybraných knih
- >> Informace o připravovaných akcích, kurzech, webinářích a novinkách

**Chci vstoupit do
NLP Master Club**

**Chci se k vám
přidat**

**Chci se k vám
přidat**