MOJE HODNOTA

Otázky co to znamená být cenná a hodnotná

www.zenskazalezitost.cz

info@mariemiranlaja.cz

Vytvořila s láskou: Marie Miranlaja Wysogladová

Tento manuál je chráněn autorskými právy, není dovoleno ho šířit dále. Je pouze pro potřeby mých klientek

Q 1

A jaké jsou Tvé hodnoty? Které ty považuješ za důležité? Například: zdraví, láska, partnerství, manželství, bezpečí, krása, rodina, duševní spojení, svoboda, klid, nezávislost čas, osobní růst, seberozvoj, dobrodružství, klid.....,

Q 2

A toto jsou věci, které mne vždy “nadchnou”, zvednou mne tak říkajíc ze židle. Např. spiritualita, seberozvojjové kurzy, vydělávání peněz, pečení, háčkování, pletení, šití, uklízení péče o domov, zkrášlování domova, čtení, wllness, chození do přírody, tvorba, malování, tanec, skákání s padákem.....,

Tento manuál je chráněn autorskými právy, není dovoleno ho šířit dále. Je pouze pro potřeby mých klientů

Q3 Co na druhých obdivuji a za co si jich vážím?

Q4 Jaké to jsou to hodnoty a co mají společného s těmi mými?

Q5 Jaké chování u druhých lidí mi vyhovuje, nebo i dělá dobře?

Q 6 V jakém prostředí se ti lidé pohybují?

Q 7 V jakém prosředí je dobře mi?

Q 8 Odráží toto prostředí mé vášně a moje hodnoty?

Q 9 A jak se líbí, když se ke mně druzí chovají - co je pro důležité? Jaké hodnoty?

Q10 A jak se toužím a chci mezi lidmi cítit ?

Q11 A jaké chování, nebo činy druhých lidí vůči mě mi naopak energii snižuje a bere mi ji?

Q12 A v jakém prostředí se nyní pohybuji?

Q13 Je to prostředí, kde se cítím dobře?

Q14 A je to prostředí, které na mě působí pozitivně?

Q15 A co mi bere energii? A co mi bere dobrou náladu? A co mi bere pozitivní přístup k mému životu?

A co z toho vyplývá, že se potřebuji zbavit, propustit? Q16

Q17 A co tedy na základě těchto zjištění potřebuji změnit?

Q18 A jaké konkrétní kroky proto udělám ?

Q19 A které začnu praktikovat ve svém životě ještě dnes? Můžu nějaké? Pokud ANO – napiš konkrétně.

Q20 A jaké změny můžu udělat, aby odrážely můj pocit vysoké hodnoty?

Q21

A jaké změny ve svém životě můžu udělat, které by odrážely můj pocit vysoké ceny?

Q22

Jaké základní potřeby vyžaduji od druhých lidí? jako jsou respekt, láska, uznání, zabezpečení, ujištění, pochvala, podpora...

Q23

A ještě něco, dalšího co potřebuji k naplnění pocitu, že JSEM DOST? ABYCH SE CÍTILA DOSTATEČNÁ?

Q 2 3

Například potřebuji: BEZPEČÍ: TZN. ZAMĚŘÍM SE NA PRÁCI S VNITŘNÍM DÍTĚTEM, PLÁN NA MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ, POTŘEBUJI SE UZEMŇOVAT, POTŘEBUJI SE SPOJOVAT SE SVÝM TĚLEM,

např. potřebuji LÁSKU: pokračuji v modulu SEBELÁSKA, tzn. říkám si pozitivní a láskyplné věty, afirmace, dále pozitivní hodnocení sebe samé, pochvaly, sebepéče o své tělo, napojení a práce s vnitřním dítětem....

Q 2 3

Q 2 3

například potřebuji OCENĚNÍ: POKRAČUJI V MODULU SEBEHODNOTA A SEBEÚCTA

Q24 A jakými způsoby můžu začít vnímat svou vlastní hodnotu, kdy svou hodnotu posiluji? Co mi ji posiluje?

Q25 A v jakých situacích se cítím hodnotná? Konkrétně, co to je? Je něco, co mají společného?

Q26 A které situace naopak mou hodnotu snižují? A začnu je omezovat a “vyřazovat” ze svého života?

Q27 A kde mám tendence a srovnávám se s druhými?

Q28 A jak mi to konkrétně ubližuje?

Q29 A v čem jsem se posunula za poslední 1 rok, 5let, nebo i 10let?

Q30 A co se mi za poslední rok, 5 let, 10 let povedlo a můžu se za to pochválit?

Q31 A za co jsem opravdu “ráda”?

Q32 A za to jsem opravdu VDĚČNA?

Q33 A PROČ NYNÍ VÍM, ŽE JSEM CENNÁ A HODNOTNÁ? A PROČ JSEM HODNA VŠEHO?

Q34 A co je na mne úžasného? A všeho jedinečného?

Q35 A za co mne druzí chválí?

Q37 A co mi jde? A co umím? Je něco, v čem jsem dobrá?

Q38 A jak to můžu ve svém životě více uplatňovat?

Q39 A jak TÍM můžu být více?

Q40 KDE DĚLÁM PRO DRUHÉ A CO, PROTO, ABYCH JIM DOKÁZALA SVOU HODNOTU?

Q41 A vyčerpává mne to?

Q42 A jak to můžu “omezit”, zpomalit, zvolnit?

Q43 A jaký pocit, NEBO CO KONKRÉTNĚ MI TO DÁVÁ, když SE OBĚTUJI PRO DRUHÉ?

Q44 A co jim tím chci ukázat? Že jsem ta odpovědná, hodná, dostatečná, dost hodná, skromná?

Q45 A jak cítím, vnímám, že mi to ubližuje?

Q46 A co už díky tomu vím, že ve svém chování změním?

A jaký POCIT HODNOTY si dodám i bez dělání věcí, pro druhé lidi? Q47

Q48 A nyní napiš 3 až 6 osob, které jsou pro TEBE vzorem VYSOKÝCH HODNOT

Q49 A co konkrétně na nich obdivuji?

Q50 A proč, co je to konkrétně, že k nim vzhlížím?

Q51 A jaké emoce z nich cítím?

Q52 A jak se chovají?

Q53 A jakto můžu začlenit do svého života?

Q54 A jak to můžu začlenit do svého chování?

Q55 A jak to můžu začlenit do svého života? Implementovat = přijmout za své? Do svého nového JÁ?

Q56 A jaká je a jak vypadá moje VERZE HODNOTNÉ A CENNÉ ŽENY, KTERÁ JE HODNA SEBE? NAPIŠ

Q57 A V ČEM VYNIKÁ?

Q58 A CO Z NÍ VYZAŘUJE?

Q59 KDYBYS TAKOVOU ŽENOU BYLA, CO BY Z TEBE VYZAŘOVALO?

Q60 A JAK BY TO KONKRÉTNĚ VYPADALO?

Q61 A jaké EMOCE bys zažívala a vyzařovala okolo sebe za auru, energii?

Q62 A jak bys o sobě smýšlela? A jaké myšlenky bys o sobě měla?

Q63 a jaké myšlenky by o tobě měli druzí?

Q64 A v jakém prostředí by ses pohybovala?

Q65 A v čem bys žila? V jakém prostředí? Čím bys byla obklopená?

Q66 A v jaké společnosti - místa, kde by ses pohybovala?

Q67 A jak konkrétně by vypadal TVŮJ DEN? Napiš konkrétně - využij prázdný list pro poznámky.

Q68 A jaké zvyky bys měla? Co by byla Tvá “rutina”, kterou bys chtěla prožívat?

Q69 A jak by jsi vypadala?

Q70 A jak by ses oblékala?

Q71 A jak by ses malovala? Make up? Vlasy?

Q72 Je nějaký předmět, oblečení....cokoliv, co už dnes máš doma a je s touto ženou společné? Ano - co to je?

Q73

A jak se tato žena o sebe stará a pečuje? Má nějaké rituály? Napiš jaké a jak.

Q74

Co je nutné k tomu, aby ses stala touto ženou a přestala nyní dělat?

Q75

Co ti snižuje Tvou hodnotu, co ti škodí? Co tě znehodnocuje?

Q76

Nyní napiš plán Tvých 10 ti kroků k tomu, aby ses stala touto ženou. Využij prázdný list. vyvěs si jej na nástěnku a použij do svého prvního materiálu k fotografiím.

Q77

Konkrétně napiš: TOTO ZMĚNÍM

Q78

Konkrétně napiš: TOTO UDĚLÁM, BUDU DĚLAT

Q78

Konkrétně napiš: TOTO PŘESTANU = JSEM PŘESTALA DĚLAT

Q79

A PROČ? A proč ve své podstatě, vlastně chceš tuto změnu? Např: chci se cítit konečně sebevědomě, respektovaná, plnohodnotná, hodna sebe a vážit si sebe, respektovaná, uznávaná....

Q80

Např. Už jsem se rozhodla, že takový život v bídě a utrpění žít nechci. nebo, chci se cítit respektovaná v partnerství, manželství, práci.....lidí NEBO:

Q81 Dala jsem si závazek, slib, že změním svůj život, abych ho žila ve své hodnotě a v autenticitě.

Q82 K vůli dceři, aby viděla, abych jí předala zdravé ženské hodnoty, zdravé prožívání ženství v životě.

Q83 Už jsem si vytrpěla tolik a mám na to BEZPODMÍNENČÉ PRÁVO

Q84 A jak bude vypadat Tvůj život, když v tom budeš pokračovat dále - v tom starém nezměníš to a sebe?

Q85 Co se ještě zhorší?

Q86 A pro je z toho ZCELA JASNÉ, ŽE JE PRO TEBE DŮLEŽITÉ SE ZMĚNIT?

DALŠÍ POZNÁMKY

DALŠÍ POZNÁMKY

MÝCH KONKRÉTNÍCH 10 KROKŮ