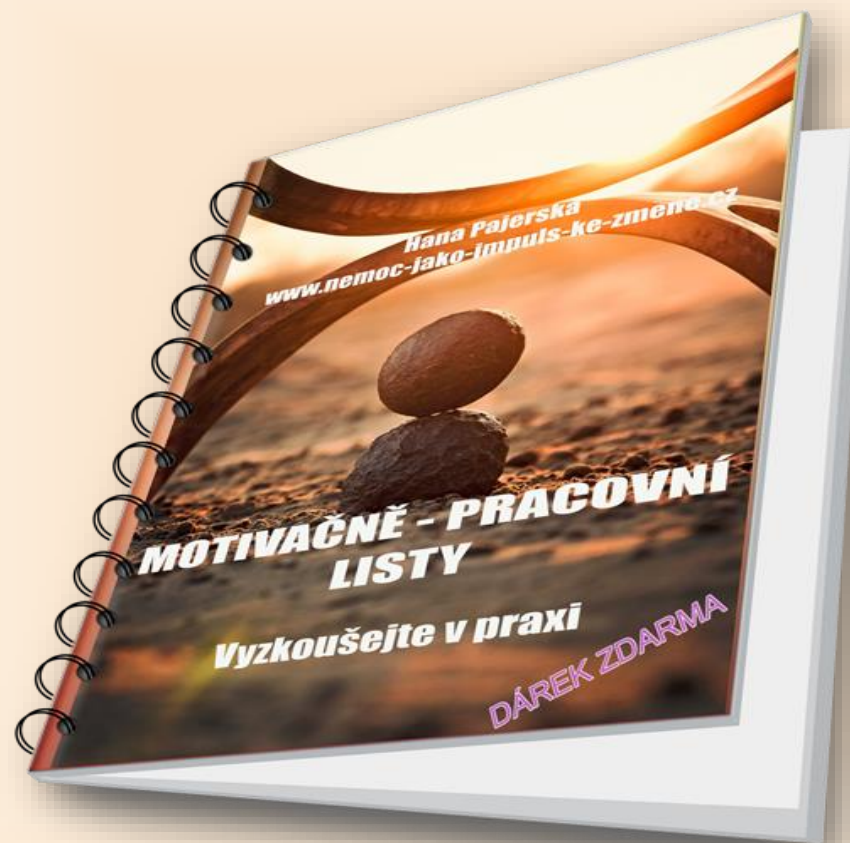


# Motivačně – pracovní listy

*Hana Pajerská*



## POZITIVNÍ NASTAVENÍ

### 1) Přetočení vět na plusové

Zkuste si uvedené věty změnit tak, aby vytvářely pozitivní nastavení.

#### *Nesprávně postavené věty:*

Nelez na ten strom: .....

Rozbiješ si koleno: .....

Jestli půjdeš do té studené vody, nachladíš se a budeš nemocný: .....

Nerozčiluj se: .....

Nekřič na mě: .....

Určitě spadneš do vody: .....

Jakmile se neoblečeš, zase onemocníš: .....

Nehoupej se na té židli, upadneš: .....

Nelez do té jámy, ať si nezlomíš nohu: .....

Jak vylezeš na ten posed, určitě spadneš: .....

Nezapomeň klíče: .....

Po třicítce se špatně hubne: .....





**Řešení:**

*Zůstaň pod stromem. Dávej pozor, až polezeš na strom, drž se pevně.*

*Dávej pozor na koleno.*

*Nyní je voda studená, vykoupeme se příště.*

*Buď ve vodě jenom krátce.*

*Buď v klidu. Uklidni se.*

*Přestaň křičet.*

*Dávej pozor u té vody.*

*Obleč se, ať jsi chráněný před chladem.*

*Přestaň se houpat na té židli.*

*Dávej pozor u té jámy.*

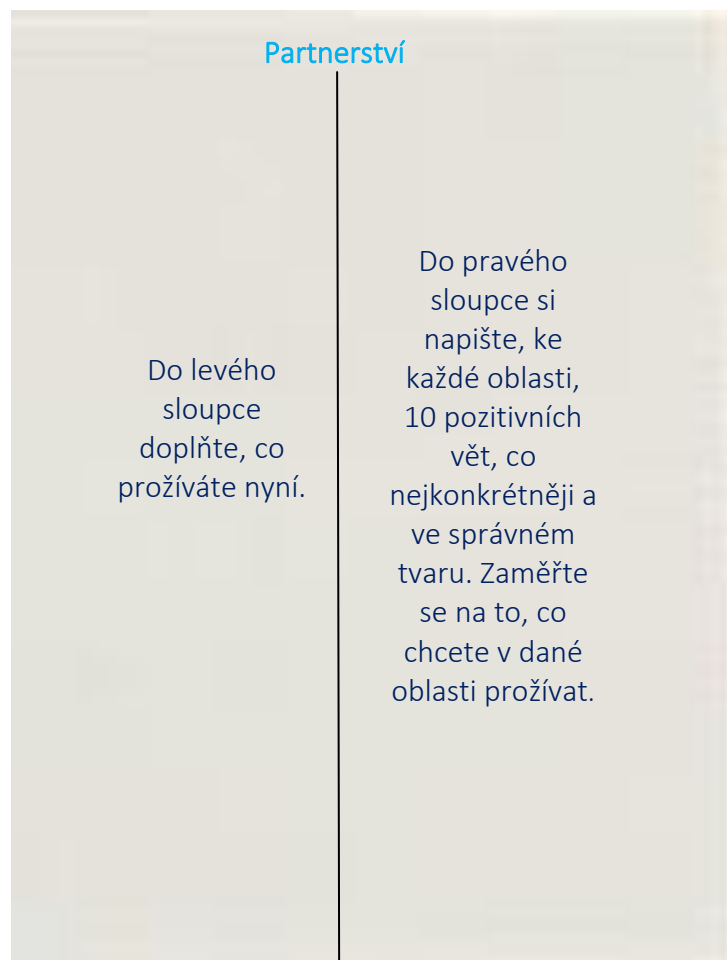
*Na posedu se pevně drž a dávej pozor.*

*Vzpomeň si na klíče.*

*Hubnu snadno v jakémkoliv věku.*



## 2) Vezměte si tři papíry. Tužkou si každý, podélně, rozdělte na dva sloupce



Najděte si **3 oblasti života**, které vás v tuto chvíli nejvíc trápí nebo kde nejste 100% spokojeni.



například:

- \* partnerství
- \* zdraví
- \* peníze



Každý papír si nazvěte příslušným tématem.

V tuto chvíli máte na každém papíru 10 vět pozitivních a 10 vět takových, které prožíváte nyní a chcete změnu.

Vezměte nůžky a odstříhnete levou půlku. Roztrhejte ji na malé kousíčky a vyhodte nebo papír spalte.



Tímto se symbolicky zbavujete starých procesů a soustředíte se na nově vytvořené.

Zbylou část papíru si pěkně pokreslete, zvýrazněte nebo pomalujte. Vytvořte si kolem textu, vám příjemné, symboly.

Poté věty vylepte na ledničku, na toaletu nebo někam, kde budou na očích. **Opakujte si je, nejlépe, každý den.**

**3) Na nové tři papíry si nakreslete nebo namalujte** obrázky ideálního stavu v daných oblastech. Pokud jste řešili například rodinu, namalujte, jak by dle vás měla vypadat v nejkrásnější podobě. Kde by měla pobývat, co by ji mělo obkloповat. **Použijte hodně barev, ať obrázek svítí.** Tímto podpoříte celý proces šťastného života.



K obrázkům si vždy **napište základní program**, který vám vyplyne z deseti pozitivních vět (*například: Prožívám nádherné a harmonické dny s rodinou. Jsem šťastná v partnerství. Mám hodně peněz.*)

Opět si výtvar pověste někam, kde si ho vždy všimnete.

**Tip: Zkuste si nastavit místo na parkování. Vždy tak 5 minut předem (může být i déle) si řekněte: „Mám perfektní místo na zaparkování“. Myšlenky směrujte tam, kde hodláte zastavit. Vyzkoušejte to, funguje to.**

## ZRCADLA A POZITIVNÍ NASTAVENÍ

Veďte si papír a tužku. Napište si 2 části těla, které Vás aktuálně bolí nebo se kterými máte problém. Vzpomeňte si na dobu, kdy bolest začala. Zklidněte mysl a naladte se na svůj vnitřní proud.



Začněte zapisovat ke každému bodu 10 vět, které Vás napadnou, a jež mohly stvořit tuto záležitost. Neustále svou mysl zacilujte k bolestivému orgánu, tak aby se slovní spojení týkala toho, co chcete vyřešit.

Věty, které si napíšete, pak přeměňte na věty pozitivní dle způsobu, jaký už znáte. Nastavíte si opět nosné věty v přítomném čase, jakoby se děj již odvíjel. Každý den si je opakujte a tak postupně změníte svůj pohled na situaci.



### Možné otázky:

Co se mi nechce dělat?

Jak se cítím?

Co řeším?

Co neřeším?



Čeho se bojím?

Jsem spokojen ve vztahu?

Jsem spokojen v práci?

Jak žiji?

Jaké mám vztahy s okolím?

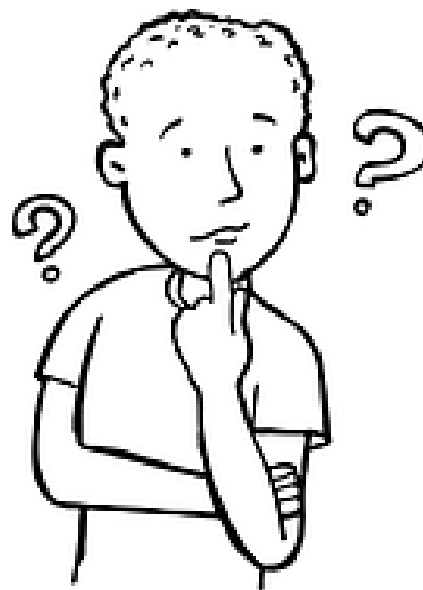
Cítím se dobře ve svém domově?

Trápím se?

Jsem naplněný?

Odsuzuju někoho?

Nechápu, jak se něco může dít?



Posuzuju životy ostatních?

Vysílám do vesmíru nechápané otázky?

Odpouštím si?

Odpouštím ostatním a tím pádem sobě?

Co mi vadí?

Jak vnímám vztah rodičů?

Dělám to, co mě baví?

Mám se rád?



## ZRCADLA

Zkuste si odpovědět na otázky k daným tématům. Zamyslete se nad svými odpověďmi. Prožíváte něco podobného ve svém životě? Připomíná vám odpověď nějaký povědomý pocit? „Překlopte“ si témata na sebe a zkuste si uvědomit, jak fungují zrcadla. Pak se zamyslete nad tím, jak posunout svoje problémy tak, abyste je mohli začít řešit. Vždy je potřeba se maximálně naladit na svoji intuici a zrcadla procítit. Pakliže ve mně rezonují, zrcadla prozkoumám.



Vadí mi, že si mě můj partner nevšímá? Štve mě, že dává přednost něčemu jinému než mně? Kde si já sebe nevšímám? Čemu dávám přednost před sebou?

.....

.....

.....

Neposlouchá nás dítě? Nereaguje na naše prosby? Kde sebe neslyšíme? Na co nereagujeme?

.....  
.....

Myslím si, že je partnerka arogantní? Kde já jsem skrytě arogantní?

.....  
.....

Bolí mě často hlava? Kde mám v sobě rozpor, že mi to „roztahuje“ hlavu do stran? Kde mám nesoulad?

.....  
.....

Lže naše dítě často? Kde já sám sobě si lžu? Co si zakrývám a nechci vidět?

.....  
.....

Odkládá mi pořád někdo schůzku? Udržuje mě tak v nejistotě? Kde já se cítím nejistý?

.....  
.....

Pokud mám řidičský průkaz, jak celkově řídím? Zbrkle, trhaně, roztěkaně? Plynule a v klidu? Jaký jsem tedy člověk?

.....  
.....

Natřhl jsem si „achilovku“? Kde je moje takzvaná „achilova pata“? Kde mám slabé místo, které si aktuálně říká o pozornost?

.....  
.....  
.....

Nadávám na řidiče, jsem arogantní, nebo jezdím v pohodě bez urážek? Mám tedy v sobě hodně vzteku, nebo jsem v klidu?

.....  
.....

Fungují mi doma všechny spotřebiče, nebo se co chvíli něco poláme? Co to je? V jaké mechanice je problém? Polámala se pračka? Tedy nepere. S čím se peru já a mám přestat?

.....  
.....  
.....

Zlomil jsem si palec od ruky? Nemohu teď nic uchopit? Co tedy vlastně nemohu uchopit v životě? Co mi uniká?

.....  
.....

Vypadává mi elektrický proud? Kde já jsem tak urychlený, že už musí vypadnout i elektrický proud? Co nebo koho předbívám? Do čeho dávám moc energie?

.....  
.....  
.....

Naboural mi někdo auto? Zbrzdil mne? Kým se nechám brzdit v životě? Kudy se nevydávám, kým se nechám ovlivňovat?

.....  
.....

Bolí mě záda v bedrech? Co už delší dobu nesu na svých bedrech? Co mě to vlastně tíží?

.....  
.....

Ťukla jsem já do auta před sebou? Kam spěchám, že se musím zastavit o auto? Kde nejsem v přirozeném proudu? Proč tak spěchám?

.....  
.....

Bolí mě v oku? Co nechci vidět? Před čím zavírám oči?

.....  
.....

## ALBUM SNŮ

Když jsem dospívala, vytvořila jsem si svůj album snů. Postupně se mi všechny sny, které jsem nakreslila, plní. Už se mi uskutečnilo 95% z přání, které jsem si tenkrát nakreslila.

Veźměte si cca 10 listů papíru, které si spojte k sobě jako knihu. Po stranách je slepte nebo sešijte. Předem si vypočítejte, kolik oblastí chcete nastavit a podpořit kresbou či malbou.

Na titulní stranu si napište: **ALBUM SNŮ**

Na prvních třech listech mohou být kresby, které jste vytvořili dle předchozího zadání. Takže začátek už máte!:-)

Na ostatní stránky si nakreslete další obrázky a pěkně si je vymalujte.

Takto si vytvořte každý list a dejte mu vždy název – DŮM, ŠKOLA, PARTNERSTVÍ, DÍTĚ, ZDRAVÍ, apod.

Pod tituly si krátce popište, pozitivními větami, co se má dít. Pozor na správné postavení textu. Můžete použít věty z předchozích úkolů.

Tak a dejme se do tvorby.::-)

