

**LIMITED  
EDITION**



# 4 tipy, jak nebýt limitovanou edicí

Limitovaná edice ve vás může vzbuzovat pocit exkluzivity nebo vzácnosti. Platí to například u módních kolekcí, vydaných knih, sběratelských vydání známek nebo třeba desek.

Pokud je limitovanou edicí člověk, něco mu chybí, JEHO LIMITY NEJSOU ŽÁDOUCÍ...

Tento eBook vám přináší 4 tipy, jak se svých nežádoucích limitů zbavit.

**A pravda, také jsme vás chtěli názvem lehce provokovat, tedy zaujmout :-)**

Tento e-book vám přináší 4 tipy, jak se svých nežádoucích limitů zbavit. Berte ho, prosím, jako ochutnávku komplexního programu, o kterém se zmíním v samotném závěru...

**Během života prožíváme situace a stavy, které nám nejsou úplně po chuti.** Vždy máme minimálně 2 možnosti, jak se zachovat. Nechat to být nebo s tím něco udělat. **Když to necháme být, někdy to přejde, jindy ne a trápíme se...** Cítíme se na prd, život plyne, situace se nám vracejí a my se opakovaně cítíme nevalně. Mnozí si dokonce myslí, že to tak má být a nic s tím dělat nejde.

**Uvedu pár limitujících situací pro vaší představu:**

- Záleží vám na tom, co si o vás ostatní myslí. Co o vás říkají.
- Srovnáváte se s druhými.
- Někteří jedinci vás dokáží naštvat.
- Máte pocit, že se točíte v kole a každý den je skoro stejný.
- Postrádáte pro cokoliv zápal, vášeň.
- Nestíháte, pracujete víc než 8h a nemáte čas na sebe.
- Občas se cítíte na prd a nevíte proč
- Nedokážete říct „NE“ - si říct o to, co potřebujete a chcete.
- Je vám hloupé si říct o pomoc...

Dále vám něco může chybět, ale nevíte co přesně. Nebo máte strach udělat chybu, a jste nerozhodní. Jste nespokojení v práci nebo ve vztahu a nevíte, jak to změnit? Zkrátka nevěříte, že něco dokážete (změnit)...

**Chceme-li s tím něco udělat tak, abyste se svých limitů zbavili, potřebujete vědět, co se sebou.**

Poznat se trochu jinak a hlouběji, než jsme si doposud dopřáli (pokud vůbec). Není ostuda si přiznat, že se vlastně moc neznám, respektive si neuvědomuji některé své vzorce chování.

Představte si, že potřebujete „něco“ opravit.

**Asi se shodneme na potřebě mít k tomu náradí...**

Co když je tím něčím váš život? Copak je **NÁŘADÍ NA ŽIVOT**? V přeneseném slova smyslu ano.

My jsme jednotlivé nástroje pojmenovali následovně...

## **MOTIVACE**

Něco jako hybné ústrojí, motor

## **HODNOTY**

To jste vy, to co vás definuje

## **VIZE**

Co opravdu v životě chcete

## **ENERGIE**

Kde ji brát a jak jí neztrácet

Jde o 4 oblasti, jejichž pochopení a následné uplatnění může váš život proměnit k vaší naprosté spokojenosti.

**Zde můžete „ochutnat“ od každého nářadí malý kousek.**

Každou z ukázek jsme pro vás připravili ve formě videa i textu. Víme, že každému vyhovuje něco jiného...

Ještě jednou, pro jistotu zmíním, že uvedené ukázky jsou jen malou částí každé z oblastí.

**Dovolte si čas pro sebe, dovolte si nechat se inspirovat, dovolte se otevřít a být upřímní sami k sobě.**

Pokud vám něco není jasné nebo potřebujete poradit, napište nám na [info@koucnadrate.cz](mailto:info@koucnadrate.cz)

Je přirozené říci si o pomoc....

Martin Kunt

kouč a zakladatel platformy KOUČ NA DRÁTĚ



# MOTIVACE



Prvním krokem je dát vašemu cíli SMYSL.

**SMYSL je ohromný booster vaší motivace, a tady se ho právě učíte hledat a vytvářet.**

Proč toho chcete dosáhnout? Co Vám to má přinést?

Co to má přinést vašemu okolí – od toho nejbližšího až třeba k celému světu?

**Dokud nenajdete ten svůj opravdový smysl, nezačínajte.**

Když svému cíli smysl nedáte, může se stát, že vás napadnou sabotéři nebo vám dojde šťáva a vy k cíli nedojdete. **Jak na to, se dozvíte na následujících stránkách...**



Pokud preferujete video, odkaz naleznete [ZDE](#).

# MOTIVACE



Vybavte si svůj cíl, který jste si popsali a začněte si klást otázku: **PROČ TOHO CHCI DOSÁHNOUT?**

Ptejte se sami sebe opakovaně, proč to chci?  
A na tu svou odpověď reagujte dalším PROČ.

**Ukážu vám to na reálném příkladu nejmenovaného klienta: Chci zhubnout.**

Proč? Abych se cítil lépe.

Proč? Abych se mohl lépe pohybovat a užívat si aktivity se svými dětmi.

Proč? Abych si to s nimi užil a oni se mnou.

Proč? Protože vím, že po tom touží a abych jim šel příkladem.

Proč? Protože je mám rád a vidím v tom SMYSL.

**Základem motivace tohoto klienta se stala LÁSKA KE SVÝM DĚTEM A CHUŤ PLNIT JIM PŘÁNÍ.**

Jakmile vám cinkne, to pravé PROČ, je to ono. Je to zdroj vaší motivace. Ucítíte to.

# MOTIVACE



Dokud ne, pokládejte si tu otázku znovu a znovu.

**Někdy se stane, že dojdete k odpovědi „NEVÍM“.**

To velmi pravděpodobně znamená, že to co chcete, ve skutečnosti vlastně nechcete.

Nebo jste se v odpovědích pustili špatným směrem.

V takovém případě začněte od začátku.

**Reálný příklad toho samého klienta: Chci zhubnout:**

Proč? Protože mi žena pořád předhazuje, že jsem tlustej a abych s tím něco udělal.

Proč? Aby mi dala pokoj.

Proč? Abych měl klid.

Proč? Protože mám svůj klid rád.

Proč? NEVÍM

Dostali jsme se do slepé uličky a krmení pro motivaci nenašli. **Tento příklad řetězení PROČ samozřejmě předcházelo tomu povedenému a nebyl jediný.** Může se vám stát, že budete tento cyklus opakovat třeba 5x. Budte se sebou trpěliví.

# MOTIVACE



Čas, který tomu věnujete na začátku,  
se vám mnohonásobně vrátí na vaší cestě.

**ŘETÍZKY ODPOVĚDÍ SI OPĚT ZAPISUJTE. VĚŘTE, ŽE  
SE ZAPISOVÁNÍ V TOMTO PROGRAMU VYPLATÍ.**

Takže shrnuto...

- Hledejte své silné PROČ, dokud to necinkne.
- Když ho nenajdete, nepouštějte se do toho.
- **A hlavně! Budte k sobě absolutně UPŘÍMNÍ.**

Přeju vám, ať vám to vychází. A poslední slovo k  
programu "**Dobře JÁ**". Takových typů a návodů je v něm  
asi tak 28, takže rozhodně se vyplatí do toho zapojit,  
určitě si z toho hodně odnesete.

Mějte se fajn :-)

Martin Kunt

**LIMITED  
EDITION**





# HODNOTY



Hodnoty vyjadřují to, co je pro nás v životě nejdůležitější.

O co takzvaně nechceme přijít - to, co je pro nás zásadní, co je pro nás prioritou. **Výhodou je, že když známe svoje hodnoty, tak se nám pak v životě mnohem snáze orientuje a taky rozhoduje.** Pokud svoje hodnoty znáte, tak si je teď vezměte k ruce.

**V případě, že jste se tímto tématem dosud nezabývali, tak si dejte pár minut na zamyšlení se nad tím, co by mohly být ty vaše hodnoty. Těch vašich 5 nejdůležitějších věcí, které jsou pro vás v životě zásadní.**

Až to budete mít sepsané, tak si udělejte krátké rychlé cvičení, které vám dost možná pomůže si k tématu hodnot uvědomit to, jak to máte ve skutečnosti vy...



Pokud preferujete video, odkaz naleznete [ZDE](#).

# HODNOTY



**Představte si, že sedíte v kinosále a čekáte na film.** Před vámi je plátno, obrazovka a vy jste nezúčastněný divák, který se dívá na film, který se na plátně akorát začíná odvíjet. **Je to příběh vás a vašeho života.**

Zaměřte se hlavně na to, jak ten váš životní příběh vypadá především v posledních několika letech a měsících. Co se tam odvíjelo, co se u vás dělo?

**A sledujte tento film jako nezúčastněný pozorovatel, jako divák v kině.**

Vnímejte, jaké z toho máte i pocity. Jak se ohledně toho příběhu cítíte? Co si myslíte o hlavní postavě a o tom, jak žije, jak se chová, jak jedná? **A zaměřte se i na to, jaké hodnoty podle vás ta hlavní postava žije a ztělesňuje (chování, vyjadřování...).**

Většinou to, co nám vytane na mysl jako první, bývá to správné. **Nehodnoťte a neanalyzujte - запиšte si na papír vaše dojmy a hodnoty, které vám vytanuly na mysl.**

# HODNOTY



**Může být hodně zajímavé si udělat následně takové malé srovnání toho, jaké hodnoty jste si napsali na začátku. Udělat si srovnání ve smyslu jaké hodnoty reálně žijete a vyjadřujete je svým životem - to, co jste viděli právě na tom filmovém plátně.**

**My (jako lidi) totiž máme dost často tendenci si bohužel něco nalhávat. Dělat se lepšími, a je to do značné míry pro nás přirozené a pohodlné.**

**Ovšem ne vždy to je úplně prospěšné...**

**Pokud chcete odhalit víc do hloubky, co jsou vaše opravdové hodnoty, se kterými budete v souladu a budete se o ně moct opřít, zveme vás do placeného programu "Dobře JÁ", ve kterém se na celé tohle téma podíváme pořádně do hloubky.**

**Těším se na Vás :-)**

**Nikol Janovská**

**LIMITED  
EDITION**



# VIZE



Dalším tématem na které se podíváme je vize.  
K čemu je nám dobrá a jakým způsobem si ji můžete vytvořit.

Zjistíte, že vize vám může být velmi nápomocná.  
Zároveň vás může táhnout kupředu k naplňování vašich cílů.

**Co to je vize? Osobně ji přirovnávám ke kompasu.**

Kompasu, který nám umožňuje jít těmi správnými kroky na cestě naším životem a tím, čeho chceme dosáhnout.

**Určuje nám směr, a zároveň je to takové světélko na konci tunelu.** Protože víme, že ať už se nám děje třeba něco nepříjemného, tak i to nepříjemné může vést k tomu, co je na konci v té naší vizi...



Pokud preferujete video,  
odkaz naleznete [ZDE](#).

# VIZE



Vyhradte si 30 minut času. Vezměte si blok nebo nějaký papír a tužku a pište si.

## **Krok 1:**

Jako úplně první krok se zamyslete nad tím, jaké jsou skutečně vaše hodnoty. O těch mluvila také moje kolegyně v předcházejícím tématu.

Zvědomte si naprosto upřímně, co skutečně chcete.

Je vaší hodnotou rodina a péče o ni? Mějte ji tam.

Je pro vás nejdůležitější vaše seberealizace a kariéra?

Mějte ji tam.

Vykašlete se na to, co by se mělo, co chtějí druzí nebo co si myslíte, že je správně. Je to jen o vás.

## **Krok 2:**

Napište si, co v té vizi chcete mít. Jaký je ideální stav toho, co chcete žít? Co tam vidíte? Co tam cítíte? Co prožíváte? Jaké vztahy navazujete? Jaké situace tam jsou? Naopak, jaké situace se vám vyhýbají? Zamyslete se hodně nad tím,

jak skutečně se cítíte a co prožíváte.

Budete to potřebovat v dalším kroku.

# VIZE



## **Krok 3:**

**Jděte do prožitku formou imaginace. Dejte si 5-10 minut na to, abyste si zavřeli oči a vše si představili. Celou tu vaši vizi, hlavně to, jak se budete cítit, co budete prožívat. Jak je váš život najednou úplně jiný, naplněný, naprosto dokonalý, pro vás ideální.**

**Nechte to prožít, nechte to opravdu prožít až fyzicky. Možná budete cítit horko, chvění. Možná se začnete smát nebo vděčností a radostí plakat. Cokoliv. Jděte do toho prožitku.**

## **Krok 4:**

**Máte prožito a máte to nyní zapsáno ve vašem těle. Abyste si mohli vaši vizi snadno připomínat, napište si ji v 3 – 5 slovech, která vaši vizi na první dobrou definují. To znamená, že když si to přečtete, tak okamžitě vám naběhne ten váš pocit a ta emoce, prožívání, které jste zažívali při imaginaci.**

**Může to být např. „žiju radostný a naplněný život“, nebo „jsem Top obchodník v oboru“... Může to být opravdu cokoliv. To, co vám vyvolá ten pocit.**

# VIZE



Děkuji vám, že jste věnovali svůj čas a plnou pozornost tvorbě vaší vize.

Pokud vnímáte, že toto téma je právě to, ve kterém chcete jít hlouběji a zaujala vás i témata mých kolegů, ráda vás potkám v placeném programu "Dobře JÁ".

Pojďte s námi za sebepoznáním svého nitra a nastavením základních principů k žití v radosti a spokojenosti.

Těším se na Vás, a na Vaši cestu za spokojeným životem:-)

Lenka Šťastná

**LIMITED  
EDITION**



# ENERGIE



Posledním tématem, na které si spolu posvítíme, je téma energie. Myslíme tím životní energii. Zejména mentální a duševní - ačkoli ona s naší energií fyzickou často úzce souvisí.

**Jak to máte s životní energií vy?**

**Máte pocit, že jí máte dost? A umíte s ní pracovat?**

**Víte, co dělat, když jí dost nemáte?**

**A víte, jak ji využít? Kam a jak ji efektivně směřovat, když jí zrovna v životě dost máte?**

**Mám pro vás tři otázky... vlastně čtyři.**

**Koukněte se na svůj život jako na celek, který tvoří 100 %.**



**Pokud preferujete video,  
odkaz naleznete [ZDE](#).**



# ENERGIE



Zamyslete se nad tím, jakými činnostmi vyplňujete svůj čas.

S kým ho trávíte a jakými věcmi se obklopujete.  
Jak vám v jednotlivých okamžicích je? Jak se cítíte?  
Jak se těšíte nebo bojíte toho, co se k vám v budoucnosti blíží?

Dejme tomu, že toto všechno tvoří 100 % vašeho života.

**Kolik % z činností, které děláte, vám energii dává?**

**Kolik % z lidí, kteří vás obklopují, vám energii dává?**

**Kolik % z věcí, kterými se obklopujete, vám energii dává?**

Vezměte si papír a tužku, nebo klidně poznámky v mobilu, a tato tři čísla si napište.

A teď přijde zásadní otázka:

**Vyhovuje vám to takto, stačí vám to? Je to dost?**

# ENERGIE



Práce s energií není raketová věda. **Chce to jen jednu věc – dobře znát sebe sama a neustále se učit vědět, co potřebujete.** A pak také jít do akce – neustále se učit si to, co potřebuji, dodávat.

A přesně tím se budeme společně zabývat v programu **"Dobře JÁ"**, který pro vás společně s kolegy z Kouče na drátě tvoříme.

Podíváme se společně na to, jak s energií už pracujete, a hlavně no to, co a jak by se na vaší energii dalo zlepšit, abyste se nejen cítili v životě lépe, ale také abyste měli vůbec energii na to svůj život stále ladit a zlepšovat.

Kolegové i klienti o mně často říkají že já sama jsem energie, a proto se moc těším, že vás touto částí programu "Dobře JÁ" budu provázet.

Na viděnou!

Linda Horčíčková

**LIMITED  
EDITION**



Líbily se vám tyhle 4 tipy? **A co byste řekli na toto...?**

- *Získat více času pro sebe díky objevení toho, co opravdu chcete.*
- *Být sebejistější zásluhou ukotvení svých vlastních hodnot.*
- *Přesně vědět, kde brát mentální energii a umět o ní nepřicházet.*
- *Naučit se jít a dokončovat svá přání pomocí silné vnitřní motivace.*

Přesně to se naučíte v programu "**Dobře JÁ**". Položíte tak základy pro nové návyky, a tím pádem pro své nové sebevědomé JÁ.

Programem vás provedeme my čtyři... Každý jsme jiný, a přitom máme společný pohled na věc.

Těšíme se na vás.



**MARTIN KUNT**  
MOTIVACE



**NIKOL JANOVSKÁ**  
HODNOTY



**LENKA ŠŤASTNÁ**  
VIZE



**LINDA HORČÍČKOVÁ**  
ENERGIE