****



**Pracovní sešit k webináři  
Alexeje Byčka**

*Tento pracovní sešit ti pomůže více si uvědomit, prožít a převést do praxe poznatky z webináře. Získáš tak cennou podporu, která ti dodá sílu vytrvat.*

*Sešit prosím nevyplňuj předem, ale až při samotném webináři.*

Vědomě vnímáme .

vjemů vnímáme podvědomě.

Oboje je naší součástí.

V životě se pohybujeme vždy buď nebo .

Nikdy ne rovně, protože stálost je .

Naší cestu řídí .

**Jak dosáhnout změny k lepšímu?**

Život nás vždy táhne .

Rekapitulace – 3 nejkrásnější momenty:

1.

2.

3.

Nejrychleji jdeme, když se zbavíme .

Ne všechny procesy fungují vždy. Záleží na našem nastavení.

Vždy ale funguje .

**Jak vytrvat**

Vždy když se vydáme ke změně, přijde

1.

2.

3. anebo

Když se objeví negativní emoce, je klíčové se .

Cokoli se mi děje, .

Je důležité vidět a čistit

a ladit se na .

Jeden z nejsilnějších způsobů

ladění na je .

Pokud na svém životě pracovat vědomě, je to o tom sáhnout po

.

Aby mi dlouhodobě pomáhaly, je důležitá .

Při změně nejrychleji porostu v .

Pro vytrvalost potřebuji vydržet .

**3 nejúčinnější postupy:**

1.

2.

3.

**Prostor pro mé poznámky**