

CESTA Z OVERTHINKINGU

online kurz

Překonej svůj imposter syndrom

5. modul

WORKBOOK

Akční krok

Podstata akčního kroku

- Vědomosti nestačí. Skutečná **změna** přichází až **skrz akci v realitě**.
- Pozor na „**past aha momentů**“ – sbírání informací, které vytváří pocit posunu a "práce" bez reálné změny.
- Každý krok vpřed, i ten nejmenší, má hodnotu.

Akce ukotvuje změnu v realitě.

Návrat k záměru

- Zastav se a připomeň si:
 - Jaký je tvůj záměr, tvůj sen?
 - Jak by vypadal tvůj život bez pocitu „ještě nejsem připravený/á“, “nejsem dost dobrý/á”?
 - K jakému závazku ses na začátku kurzu rozhodl/a?

Napiš si jednou větou svůj aktuální záměr:

.....

.....

.....

Vyber si akční krok

- **Vyber si konkrétní krok, který:**
 - tě reálně posune,
 - je lehce mimo tvoji komfortní zónu,
 - ale není na sílu v odporu.
- Například: sdílet svou práci veřejně, vzít příležitost, oslovit klienta nebo firmu, začít tvořit (psát, malovat, zpívat)

Akční krok, který udělám do 7 dnů:

.....

.....

Jak si to můžu usnadnit

- Zeptej se sám/sama sebe:
 - *Jak si to můžu udělat jednodušší?*
 - *Jak si zachovat komfort a zároveň se neumenšovat?*
- **Možnosti podpory:** sdílet nejdřív s blízkými, jasně komunikovat, pro koho je obsah, domluvit si deadline s někým dalším, udělat si z toho hru a „rolí“ (např. sebevědomá verze sebe sama)

Moje konkrétní podpora:

.....

.....

Deník úspěchů — důkazy pro naši mysl

- **Mozek je selektivní** a předkládá mi **důkazy** toho, na co mám **zaměřenou pozornost**.
- Začni si budovat **vlastní „databázi reality“**:
 - zaznamenávej své kroky
 - eviduj malé i velké posuny
- Těmito důkazy učím svůj mozek vnímat, že „tohle taky zvládám“, že i tohle jsem já.

Záznam akčního kroku:

- Co jsem udělal/a:

.....

.....

- Jak jsem se cítil/a před:

.....

.....

- Jak se cítím po:

.....

.....

- Co mi to ukazuje o mně:

.....

.....

Nový standard

- Tím, že **jdeš vědomě do akce**, poznáváš své strachy a přesvědčení a reguluješ nervový systém, si **postupně si zvykáš na**:
 - sdílení sebe
 - nové výzvy
 - neznámé situace

To, co je dnes nepříjemné, se může stát běžnou a bezpečnou součástí tvého života.

Kontemplační otázky

- Jaký konkrétní krok dlouhodobě odkládám, přestože vím, že mě posune?
- Co by se změnilo, kdybych přestal/a čekat na pocit „jsem připravený/á“?
- Jaké důkazy už dnes mám, že dokážu jít i když mám strach?

.....

.....

.....

.....

.....