

ÚVOD

Tento deník nevznikl jako běžný seberozvojový e-book. Vznikl jako **doplněk ke koučovací, jógové a mindfulness praxi**, se kterou dlouhodobě pracuji se svými klienty. Je to nástroj, který pomáhá **ukotvit změny**, ke kterým během práce se sebou dochází – mezi jednotlivými setkáními, v každodenním životě, v těle i v myšlenkách.

Deník propojuje:

- koučovací otázky,
- práci s tématem a zakázkou,
- pohyb, dech, všímovost a jógu,
- pravidelný zápis a návraty k sobě.

Nevede tě k rychlým odpovědím. Vede tě k **dlouhodobému kontaktu se sebou**.

Jak s deníkem pracovat

Tento deník **není úkolník**. Není nutné ho vyplňovat každý den ani postupovat lineárně.

Můžeš:

- psát denně,
- psát jednou týdně,
- vracet se k vybraným částem podle toho, co právě řešíš,
- v závěru deníku najdeš pracovní listy určené k vyplňování pro každý den v roce, v závorkách je uvedeno, kolikrát si lze jednotlivé stránky vytisknout, aby odpovídaly ročním obdobím,
- pracovní listy lze rovněž vyplňovat v elektronické podobě, stejně jako zbytek deníku.

Struktura deníku kopíruje **rytmus roku**. Stejně jako v přírodě, i v našem životě se střídají období:

- A co mohu udělat **zítra**, s větší lehkostí?

Zapiš si své odpovědi zde:

Pamatuj:

I ten nejmenší krok je pohyb vpřed, pokud je vědomý.

Příběh klienta Olivera: Když se vztek promění v sílu

Tento klient ke mně přišel poprvé před více než pěti lety. Už při první konzultaci bylo zřejmé, že v sobě nese obrovské množství vzteku – na sebe, na okolí, na život. Při cvičení jógy byl výbušný. Když se mu pozice nedařily, kopal do pomůcek, byl frustrovaný a jeho tělo i mysl byly v neustálém napětí. Relaxace pro něj byla nepředstavitelná. Pránájámu jsme v prvním roce museli úplně vynechat – nevydržel v klidu ani chvíli.

Přesto chtěl změnu. A to bylo klíčové.

Začali jsme pravidelně pracovat – kombinací jógy a koučinku. Postupně jsme odkrývali zranění, která si nesl z dětství a rodinného prostředí. Mluvili jsme o potřebách, které měl, ale nikdy si nedovolil je vyslovit. O tématech, která byla nepříjemná, bolestivá, ale pravdivá. S každým dalším krokem se jeho vztek začal rozpouštět. Klient se měnil doslova před očima.

Postupně:

- se dostal do fyzické i psychické kondice,
- zhubl a začal o své tělo pravidelně pečovat,
- změnil okruh přátel, které sám nazýval toxickými,

- narovnal rodinné vztahy,
- dokončil kompletní rekonstrukci bydlení.



- změnil styl oblékání,
- odešel z práce, která ho nenaplňovala, a posunul se na lepší pozici s vyšším finančním ohodnocením.

Všechny tyto změny měly hluboký emoční přesah. Byly spojené s rodinou, dětstvím, sebezpřijetím.

To nejzásadnější ale bylo, že:

- zjistil, kdo skutečně je,
- přestal se skrývat před sebou i před okolím,
- přijal sebe i svou sexualitu.

Dnes je to člověk plný klidu, radosti a pozitivní energie. Po záchvatech vzteku není ani památky. Raduje se ze života – a to je ta největší změna.

Jarní reflexe pro tebe

- Co ve mně se chce letos proměnit?
- Jaké emoce v sobě potlačuji?
- Co by se stalo, kdybych si dovolil/a být pravdivý/á?

JARO – probuzení, nové začátky, směr

Denní otázky (vyber 1–2 denně):

- Co se ve mně dnes chce probudit?
- Kde dnes mohu udělat malý nový krok?
- Co dnes podporuje můj růst?
- Co mi dnes bere lehkost?
- Jak se dnes chovám ke svému tématu?

Krátká verze (pro náročné dny):

Škála mého posunu

Jak si stojím na cestě ke svému tématu?

Označ číslo 1–10 podle toho, kde se právě teď na své cestě nacházíš.
Nejde o výkon. Jde o uvědomění.



1

Jsem úplně na začátku.

Nevím si rady, cítím zmatek či nebo zahlcení.



2

Cítím nejistotu.

Vím, že něco chci změnit, ale mám obavy, zda to zvládnu.



3

Začínám se orientovat.

Zjišťuji, co vlastně chci – hlavně co už nechci.



4

Objevuji se první uvědomění.

Vidím souvislosti a malé dílčí posuny.



Cítím posun.

Nejsem ještě v cíli, ale více si věřím a mám větší klid.



Rozumím svému tématu hlouběji.

Vím, co mi funguje a co potřebuji dělat jinak.



Vědomě pracuji na změně.

Zlepšuji to, co mě brzdilo, a opírám se o nové návyky.



Cíl je na dohled.

Téma mám téměř zpracované, cítím lehkost a stabilitu.

Je naprosto v pořádku, pokud se na škále během roku posouváš tam i zpět. Nejde o přímku, ale o proces.
Tato škála ti **neslouží** k hodnocení sebe sama, ale k laskavému zorientování se, kde právě jsi.

Cvičení na vizualizaci

Vnitřní obraz jako kompas

Najdi si klidné místo.

Pohodlně se usad', nebo si lehni a zavři oči.

Zaměř pozornost na svůj dech.

S každým nádechem dovol tělu, aby se zklidnilo.

S každým výdechem nech odejít napětí z mysli.

Nikam nespěchej.

Představ si, že se nacházíš na místě, kde je ti dobře. Na místě, kde se můžeš soustředit jen na sebe.