

PRACOVNÍ SEŠIT - DEN 2: MINDSET SHIFT

1. STRACH VS. SÍLA

Reflexivní otázky:

- Kdy naposledy tě strach zastavil před něčím důležitým?
- Jaké konkrétní situace v podnikání ti způsobují největší obavy?
- Co ti běží hlavou, když máš být vidět?
- Kde v těle cítíš strach z viditelnosti?

 Cvičení: "Transformace strachu"

- Napiš dopis svému strachu
- Co ti přináší dobrého?
- Jak tě chrání?
- Jak by vypadalo tvé podnikání bez něj?

2. PŘÍBĚHY, KTERÉ SI VYPRÁVÍŠ

Prozkoumej své vnitřní limity:

- "Nejsem dost dobrá" - kde se tento příběh vzal?
- "Ostatní jsou lepší" - jaké důkazy pro to máš?
- "Musím být dokonalá" - kdo ti to řekl?
- "Nesmím udělat chybu" - co by se stalo, kdybys ji udělala?

 Cvičení: "Přepsání příběhu"

Vezmi každý limitující příběh a:

1. Najdi jeho původ
2. Zpochybni jeho pravdivost
3. Vytvoř nový posilující příběh

3. PERFEKCIONISMUS A PROKRASTINACE

Hluboké otázky:

- Co potřebuješ, aby něco bylo "dost dobré"?
- Kolik příležitostí jsi už propásla kvůli čekání na dokonalost?
- Co by se stalo, kdybys začala "nedokonale"?
- Jakou cenu platíš za svůj perfekcionismus?

 Cvičení: "30denní výzva nedokonalosti"

Vytvoř si plán, jak budeš každý den dělat něco "nedokonale":

- Natočit video na první pokus
- Sdílet nedokonalý příspěvek
- Poslat newsletter bez 10 kontrolních čtení

4. VIDITELNOST A AUTENTICITA

Prozkoumej:

- Co pro tebe znamená být autentická?
- Kde se cítíš nejvíc sama sebou?
- Co ti brání být plně viditelná?
- Jaké jsou tvé jedinečné dary?

 Cvičení: "Maska vs. Autenticita"

Nakresli dvě verze sebe:

- Jak se prezentuješ světu
- Kým doopravdy jsi

Najdi způsoby, jak tyto dvě verze sblížit

5. QUANTUM MINDSET

Otázky pro posun:

- Jak by vypadal tvůj den, kdybys věřila ve své neomezené možnosti?
- Co by sis dovolila, kdyby neexistoval strach?
- Jaká je tvá "quantum" verze?
- Jak by jednala tvá budoucí úspěšná verze?

 Cvičení: "Quantum Timeline"

Vytvoř si **časovou osu svého quantum leapu**:

- Kde jsi teď
- Kde budeš za měsíc (chceš být)
- Kde budeš za rok
- Kde budeš za 5 let
- Kde je tvá nejvyšší verze

6. PŘEPROGRAMOVÁNÍ MINDSET BLOKŮ

Identifikace a transformace:

- Jaká přesvědčení tě nejvíc brzdí?
- Odkud se vzala?
- Jak ti dosud sloužila?
- Čím je chceš nahradit?

 Cvičení: "Mindset Detox"

Pro každý blok vytvoř:

1. Uvědomění původu
2. Poděkování za ochranu
3. Nové posilující přesvědčení
4. Rituál propuštění

INTEGRAČNÍ OTÁZKY : • Co tě nejvíc překvapilo při dnešní práci? • Jaký vzorec jsi dnes objevila? • Co si odnášíš do svého podnikání? • Jak budeš pečovat o svůj nový mindset? • Jakou podporu potřebuješ pro udržení změn? • Co uděláš jinak už zítra?