

# Mapa cesty k vysněné postavě

<https://lucieszakal.cz/pro-zeny>

## Vysvětlivky

### 1 Vědomé rozhodnutí

Opatrně s děláním rozhodnutí pod emocemi. V takových chvílích vás obyčejně napadají zkratkovitá řešení a stavíte na motivaci, která se vypaří jako pára nad hrncem v okamžiku, kdy se dáte do pohody. Učiňte vědomé rozhodnutí, které je v souladu s tím, co říká vaše mysl a neodporuje tomu, co říká srdce. Stanovte si jasný cíl, po kterém toužíte a ke kterému budete směřovat svoji pozornost.

### 2 Smysluplný plán

Teď máte skvělé podmínky pro vytvoření plánu, který bude fungovat. V tomto kroku si rozdělte cíl na dílčí cíle. Smyslem je dlouhou štreku rozdrobit na snesitelné úseky. Mnohem snadněji si pak vyberete kroky, kterými se k dílčím cílům dostanete. Nejde jen o to změnit stravování a začít cvičit. Základem je změna myšlení. Bez toho budou výsledky zase jen dočasné. Vše je o změně návyků.

### 3 Sedmero záškodníků

Určitě jste to zažila. Všechny předešlé kroky jste víceméně zvládla, ale pak se cosi pokazilo. To cosi nebyla náhoda, byl to jeden ze záškodníků, který vám chtěl dokončení cesty překazit. Jak je zdolat jsem popsala v e-booku [Sedmero záškodníků na cestě k vysněné postavě](#).



# Mapa cesty k vysněné postavě

<https://lucieszakal.cz/pro-zeny>

## Vysvětlivky

### 4 Když sejdete z cesty...

Pokud se naučíte zvládat záškodníky, méně často budete scházet z cesty. Ani to není konečná. Vraťte se co nejdříve k novým návykům a pokračujte. Nic si nevyčítejte. Vždyť chyba je nejlepší zdroj poučení.

### 5 Dílčí úspěchy

Cestu jste si hned na začátku rozdělila do více částí. Jednak vždy vidíte konec trasy a také máte skvělou příležitost se často radovat. Každý dílčí úspěch se počítá a zaslouží si pozornost i ocenění. Dílčí úspěch je jako čerpací stanice. Z radosti získáte energii na další etapy.

### 6 Jste v cíli

Jste úžasná, došla jste ke svému cíli, svému snu, kterému jste dala kus sebe. Nenechte se mýlit, tohle není konec. Je to začátek. Začátek nové etapy života, ve které už nemusíte snít, ale svůj sen žít. Získáváte mnoho energie, kterou jste dříve věnovala litování, že jste cíle nedosáhla. Jak s ní teď naložíte? Pokračujte za dalšími sny nebo zvolněte a prožívejte život naplno.

Získejte informace a podporu do všech kroků. Celým procesem vás provedu v rámci konzultací .

*Vytvořila Lucie Szakál*

