

Jak pokračovat ve své cestě a jak překonat úskalí toho, když se něco nedaří.

1. Začněte u věcí, které máte vyzkoušené a pomohly vám, ale přestali jste je dělat:

„ Kterou věc jsem přestal/ a dělat? Co konkrétně se mi nedaří?“ A vypište konkrétně tu věc i podrobný popis toho, co se nedaří.

„ Co se změnilo, že jsem tu věc přestal/ a dělat?“ Napište si, kdy jste tu věc přestali dělat a co se dělo ve vašem životě v tom období.

„ Jaké jsou důvody proč se to nedaří? Jaké okolnosti v tom hrají nebo hrály roli?“
Popište konkrétní důvody a okolnosti (například: málo času, nesoustředěnost atd..) a
buďte co nejvíce konkrétní.

„ Když vím, že mi tahle věc prokazatelně pomáhá, tak z jakých důvodů ji nedělám?“
Zase se zaměřte na konkrétní důvody.

„ Co mi to, že to nedělám přináší pozitivního?“ Nad touto otázkou se opravdu dobře zamyslete a odpovězte si sami pro sebe popravdě, jak to je a zjistíte tak sekundární přínosy toho, proč tu danou věc neděláte a to je ten důvod toho, proč vás mozek drží v komfortní zóně nekomfortně (například u změny stravy: mám víc času na odpočinek, nemusím řešit jídlo na cestách atd..)

„ Co potřebuji k tomu, abych to překonal/ a a mohla se do toho pustit znovu, protože vím, že když to budu dělat, tak mi to pomáhá na cestě uzdravení?“ Snažte se odpovědět co nejvíc konkrétně. Zde vám pomůže předchozí otázka, protože když víte, z jakých důvodů to neděláte, tak přesně víte, co potřebujete změnit, aby to bylo pro vás funkční.

„ Jaké konkrétní kroky potřebuji udělat, abych se do toho zase pustil/ a.“ Zde můžete zase použít naše známé cílování. Když už to máte rozklíčováno a víte, co potřebujete na své cestě změnit, tak, aby vám to fungovalo, tak si ve vztahu k tomu můžete přizpůsobit svůj plán cesty k cíli nebo udělat nový.

2. Pokračujte věcmi, do kterých se vám nechce:

„ Co je ta konkrétní věc nebo oblast, do které se vám nechce?“ Popište to co nejvíce konkrétně (například práce na psychice atd..)

„ Jaké jsou důvody toho, že se vám do toho nechce?“ Vypište své důvody, obavy, pocity a emoce.

Představte si, že to děláte, jak se u toho cítíte, jak se cítíte v průběhu a jak se cítíte potom? Můžete si k tomu zavřít oči a představit si to. Chvíli v tom buďte a запиšte si pak své pocity a zjištění.

„ Co potřebuji k tomu, abych to šel/ šla vyzkoušet?“ Bez zkušenosti nemohu posoudit, jestli je ta daná věc pro mě prospěšná nebo ne (například u strachu práce na psychice to může být- nechci jít tou cestou sama, protože bych se cítila bezpečněji, kdybych spolupracovala s nějakým odborníkem atd..)

Je důležité se pak zaměřit na své pocity a té dané věci, když ji budete dělat.

Někdy je dobré to vyzkoušet několikrát a ujistit se, že vám to nevyhovuje. Například u fyzioterapie se mohou dostavit nějaké změny až po několika návštěvách a na začátku to nemusí být příjemné a je důležité dělat ty cviky i doma. Jinak to nejde považovat za vyzkoušené. Vždy záleží na tom, co jdete zkoušet.

Co je ale extrémně důležité, že člověk, ke kterému jdete, pokud se jedná o nějakou službu nebo doktora, tak si vždy vybírejte člověka, ke kterému budete cítit důvěru! Když vám nesedne první člověk, tak jich vyzkoušejte klidně deset nebo najdete někoho, u koho budete cítit bezpečí a důvěru. To je vždy důležité.