



Lekce #2

PROČ JSEM TADY?

Do Deníku si budete zapisovat vaše poznámky. Napsané Vám budou sloužit k tomu, abyste si mohla porovnávat Vaše pokroky po určité době s tím, co jste si přála na začátku.

První otázka je ujasnění vašeho **PROČ...**

1. Proč jsem vstoupila do tohoto kurzu? Proč chci začít na sobě pracovat?

Důvodů, proč jste tady, může být hodně:

- Chcete se naučit o sebe starat tak, abyste vypadala mladší a byla fit i ve vyšším věku.
- Máte svou představu, jak vy byste chtěla za pár let vypadat a žít.
- Chcete se naučit plánovat svůj čas, zaměřit se na priority.
- Možná také hledáte dlouhodobý cíl, směr ve vašem životě.
- Chcete se v životě posunout.
- Neprokrastinovat svůj drahocenný čas.
- Možná chcete změnit celý svůj pohled na svět. Už to, že jste tady v kurzu, vypovídá o tom, že se začínáte měnit.
- Věříte, že nikdy není pozdě začít na sobě pracovat. Tím, že se člověk neustále učí, tak mozek nutí pracovat.
- Je známá věc, že když se nějaký orgán nepoužívá, začíná slábnout a chátrat. A to nechcete dopustit.

Jaký je ten **VÁŠ DŮVOD?**

PROČ jste se rozhodla vydat na tuto cestu? Napište si to sem:



2. Co se chcete v kurzu naučit, změnit na sobě, a co dokázat?

Chcete zhubnout? Chcete se začít pohybovat? Nebo se chcete naučit organizovat čas? Posílit si svou vůli? Chcete se naučit nové cviky na protažení? Chcete se umět pochválit? Chcete se naučit postupy, které vás povedou k prodloužení Vašeho mládí nebo k nestárnutí?

Popřemýšlejte a napište si, jak byste si sama sebe představovala třeba ve věku kolem šedesátky. Jak byste chtěla vypadat? Co byste chtěla podnikat, až budete mít víc času, který teď věnujete převážně dětem.

Jaký je váš sen? Chcete třeba podnikat výlety po cizích zemích, nebo chodit po horách, nebo si koupíte kolo na jízdu po cyklostezkách?

A co myslíte, že nejvíc potřebujete? Co byste chtěla mít? Zkuste zakomponovat do svých snů, jak se chcete cítit po fyzické stránce, jakou byste chtěla mít kondici? A jakou byste chtěla mít postavu?

Napište si, jaká je Vaše představa. Popusťte uzdu své fantazie: