

Tauá - motivace

Jsem motivována žít.

Jsem motivován žít.



„Otevírám se proudu zlatého paprsku tvořivosti.“

Doporučujeme když:

- nemáte chuť žít a tvořit
- jste pesimističtí
- máte strach žít i strach ze smrti
- nechápete životní cyklus a situace, kterými procházíte
- chybí vám nadšení

Co se s ní budete učit:

- proměnit vzorce chování, které způsobují, že nejste produktivní
- projevovat nadšení ze života každodenně
- vnímat nové podněty pozitivně, vnímat jejich hodnotu
- uvědomit si, že smysl vašeho života máte ve svých rukou

Elementy, které v esenci působí:

oheň

Čakry, se kterými esence pracuje:

1., 3., 5.

Zaměřte pozornost na tyto otázky:

1. Co vás motivuje k tomu, abyste svůj život tvořili?
2. Jak nakládáte se svým nadšením a radostí? Potlačujete ji, odmítnete to dělat z nějakého důvodu? Nebo ho prožíváte a užíváte si činností, které vás radostí naplní?
3. Máte koníčky?
4. Jsou tyto koníčky současně vašim posláním?

Cvičení:

Co vás motivuje?

Napište si seznam věcí nebo činností, které vás nabíjí, motivují k akci a tvoření tak, že prostě zapomínáte na čas. Jak se cítí vaše tělo, když je děláte? Každý den dělejte to, co vás motivuje.

Pozorujte, jak komunikujete

Sledujte, jak se způsob vaší komunikace mění v různém prostředí a s různými lidmi.

Trénink porozumění

Vyberte si jeden vztah, kde komunikace vážne a svým empatickým naladěním vnímate, jak jinak můžete s tímto člověkem vést hovor, aby pochopil, o co vám jde (vaši motivaci). Řeč má svou strukturu a můžeme ji vnímat jako fraktály. Někdy máme stejné motivace, ale způsob, jak se vyjadřujeme vytváří nepochopení. Vyjadřujeme se jinak, než je protějšek schopen vnímat a vstřebat a pak se tvoří domněnky a nedorozumění.

Mé postřehy a zkušenosti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

