



WORKBOOK

3denní online kurz

Cesta myšlenky: od nápadu k proměně



MYŠLENKA ZAPSANÁ**ELEMENT VODA****(plynutí myšlenek)**

Praktické cvičení s 1 myšlenkou

= rozvíjej jí a zapisuj si vše, co tě k tomu napadá.

1. Vyber si jednu myšlenku (aktuální, důležitá...) a stručně si ji zapiš/pojmenuj.
2. Začni svou myšlenku rozvíjet. Nech svou mysl plynout jako voda – volně a bez omezení. Zapisuj si všechny další myšlenky, nápady a podněty, které tě k původní myšlence napadnou. Nehodnoť, jak nesouvisející nebo náhodné mohou být. Cílem je prozkoumat všechny aspekty.
3. Pokračuj v rozvíjení myšlenky do větších detailů (ponoř se hlouběji pod hladinu). Použij otázky typu "proč", "jak", "co kdyby" apod., které ti pomohou prozkoumat různé úhly pohledu.

Prostor pro poznámky, AHA momenty:



MYŠLENKA SDÍLENÁ, VYSLOVENÁ NAHLAS

ELEMENT VZDUCH

(komunikace, "ozvěna v prostoru")

Praktické cvičení s 1 myšlenkou:

1.

Sdílej nahlas stejnou nebo novou myšlenku:

- sama sobě přes diktafon
- nahraj do zprávy někomu, ke komu máš důvěru či
- osobně s někým posdílej

2.

Pozoruj, zda slyšíš něco nového, jaké další nápady a vjemy tě během mluvení a poslechu přichází.

Všímej si, jak se v obou variantách cítíš.
Která forma je pro tebe silnější, účinnější?
Preferuješ **sdílení nebo zapisování**?

Pro posílení práce s myšlenkami zvaž kombinaci
obou způsobů.

Své postřehy ze cvičení a otázky k prvnímu dni sdílej
ve FB skupině Cesta myšlenky.

MÍLA LUSKOVÁ

Jsem profesionální koučka a živlová
čarodějka. Propojuji **systemický koučink**,
poznatky z **neurovědy** a **živlovou magii**
a vytvářím tím jedinečný prostor pro tvou
cestu proměny. Pomohu ti porozumět tvým
myšlenkám, vykročit správným směrem
k jasné vizi a **vytrvat na cestě ke změně.**



Během své 5leté praxe jsem absolvovala **150** hodin komplexního
neuroleadership výcviku a více než **450** individuálně odkoučovaných
hodin.

propojme se

FB skupina Magický kompas - Buď ve svém živlu

www.milaluskova.cz

mila@magickykompas.cz