



WORKBOOK

3denní online kurz

Cesta myšlenky: od nápadu k proměně



MYŠLENKA PROŽITÁ**ELEMENT OHEŇ****(s jiskrou a vášní do akce)**

Praktické cvičení s 1 myšlenkou:

1. Pokračuj nejlépe s myšlenkou, kterou máš zapsanou, případně nahranou nebo někomu sdílenou.
2. Připomeň si, jak se ti tuto myšlenku podařilo rozvinout, rozepsat, „rozpřemýšlet“.
3. Přehraj si ji jako film = vizualizace, prožitek, emoce, představy.
4. Dotvoř děj svého příběhu – jak chceš, aby tvůj “film” ideálně pokračoval a jaký bude mít závěr. Jaký obraz právě vidíš? Jaké emoce prožíváš?

Co bude tvůj první krok, který zrealizuješ?

Co můžeš udělat ještě dnes?

Prostor pro poznámky, AHA momenty:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Bez prvního kroku není proměna.“



**UDĚLEJ DNES PRVNÍ KROK A STAŇ SE
SAMA SOBĚ TOU NEJLEPŠÍ PARŤAČKOU,
KOUČKOU A PRŮVODKYNÍ NA CESTĚ
SVÉ PROMĚNY.**

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