



# SPOLU PRE SLOVENSKO

## SEBAREFLEXIA A CIEĽ

DEŇ 3

### Vizualizuj si svoj úspech

Vízia a vizualizovanie úspechu sú kľúčovými nástrojmi na dosiahnutie akéhokoľvek cieľa. Vízia je ako mapa, ktorá nám ukazuje smer – bez nej by sme len blúdili bez jasného cieľa. Pomáha nám sústrediť sa na to, čo je pre nás dôležité a motivuje nás pokračovať, aj keď čelíme prekážkam.

**Samotné vizualizovanie úspechu posilňuje našu myseľ.** Keď si predstavujeme, že už dosahujeme svoj cieľ, mozog túto skúsenosť prijíma takmer rovnako, ako keby bola skutočná. **Táto technika zvyšuje sebavedomie, zmierňuje pochybnosti a aktivuje pozitívne emócie, ktoré nám dodávajú energiu konať.**

Vizualizácia nie je len o snívaní, ale o tom, aby sme svoj sen urobili tak živým a konkrétnym, že sa pre nás stane neoddeliteľnou súčasťou reality.

### CVIČENIE

Teraz si dopraj chvíľku času a predstav si, aký bude tvoj život, keď dosiahneš želanú zmenu. Keď to, po čom túžiš, bude súčasťou tvojho každodenného života. Zavri si oči a prenes sa do toho momentu. Pomôž si týmito otázkami:

**Kde si? Kde sa nachádzaš?**

.....

**Čo tam vidíš?**

.....

**Čo tam robíš? Ako sa tam správaš?**

.....

**Si sám/sama alebo si s niekým?**

.....

**Je niečo čo si vtedy hovoríš? Alebo čo ti hovoria druhí?**

.....

**Čo vtedy dokážeš? Aké sú vtedy tvoje schopnosti?**

.....

**Čo je vtedy pre teba dôležité? Čomu veríš?**

.....

**Kým si, keď si dosiahol/dosiahla vytúženú zmenu? Si ako čo?**

.....



Čo si zažil/a:

.....

.....

Čo si videl/a:

.....

.....

Čo si počul/a:

.....

.....

Ako si sa cítil/a:

.....

.....

Chceš ešte stále dosiahnuť tento cieľ? Je to to, čo naozaj chceš?  
Ak nie, vráť sa k pracovnému listu 1. dňa a znovu definuj svoj cieľ.



Teraz si túto predstavu a všetko, čo si videl/a, počul/a, zažil/a „zhmotni“. Vytvor si mini nástenku cieľov (mini-vision board) toho, čo chceš, aby sa po skončení výzvy udialo. Nájdi si 3 - 4 fotografie alebo obrázky a nalep si ich na túto stranu.

Tento text prelep tvojimi obrázkami.



## PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

**„AK O TOM DOKÁŽEŠ SNÍVAŤ, DOKÁŽEŠ TO AJ USKUTOČNIŤ.“**

— WALT DISNEY —