

VĚRA NEKVINDOVÁ  
koučka, lektorka a terapeutka - průvodce  
životem v pravdě a naplno.

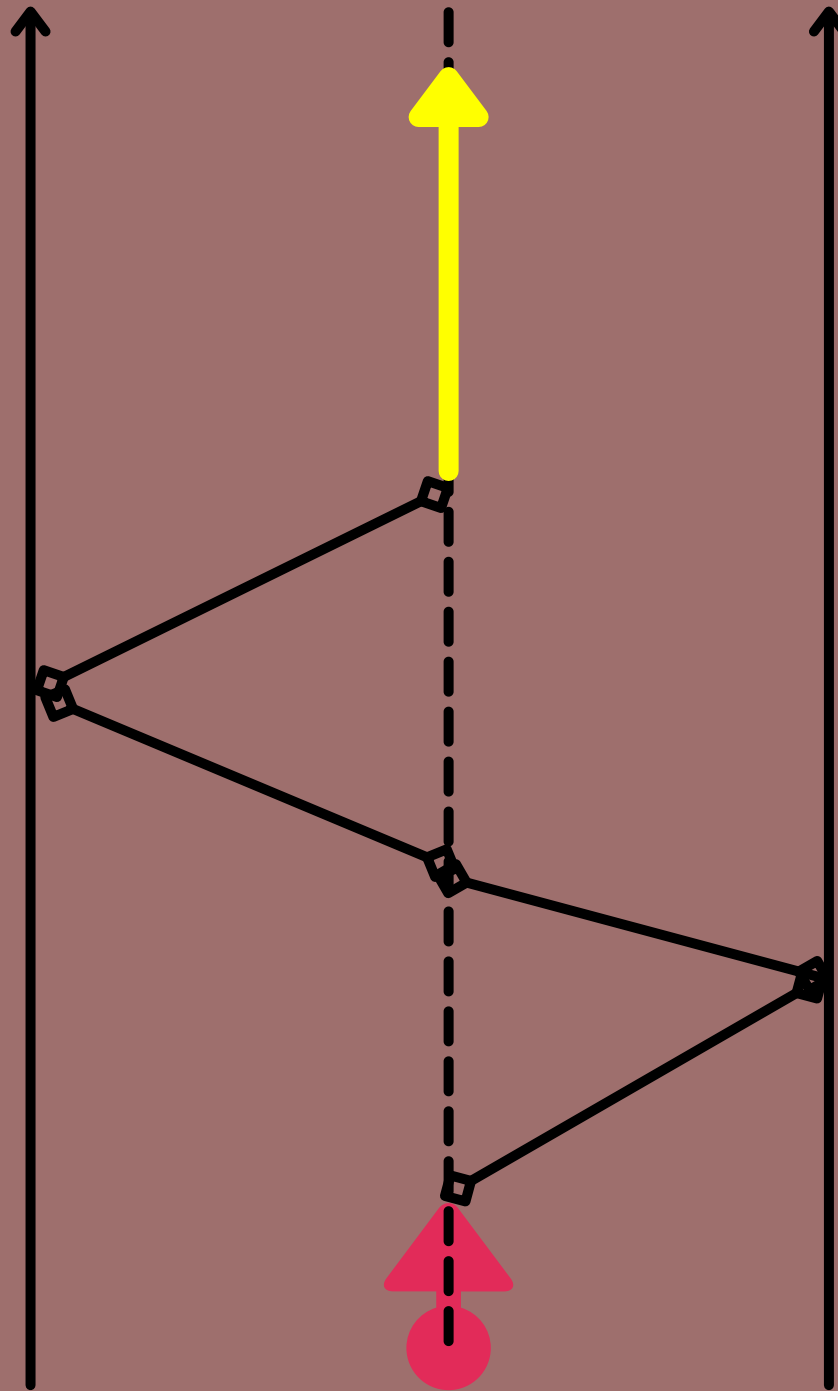
# 12 AKTIVIT

A DEPRESE JE BEZ ŠANCE!



# CHCETE BÝT TÍM NEJAKTIVNĚJŠÍM A NESPOKOJENĚJŠÍM ČLOVĚKEM V OKOLÍ?

Přestat  
narážet  
do zdi  
karmy.



A jít životem  
vyrovnaně,  
s radostí.

Cestou  
dharma?

*"Správný způsob žití."*

*"Vesmírný zákon  
a pořádek."*

PŘESTAŇTE DĚLAT, CO VÁM ŠKODÍ.

ZAČNĚTE DĚLAT, CO VÁM PROSPÍVÁ.

*Pokud byste v tom neměli jasno, čtěte :)*





NEŽ BUDETE POKRAČOVAT VE ČTENÍ

NASTAVTE STOPKY A MINUTU SE BEZ PŘESTÁNÍ USMÍVEJTE,  
JAK NEJVÍCE TO PŮJDE.

PROSÍM, UDĚLEJTE TO :)





USMÍVEJTE SE DÁL, ALE PŘESTAŇTE

SE KRITIZOVAT.

SE LITOVAT

SE SROVNÁVAT A COKOLIV NEGATIVNĚ HODNOTIT.

BRÁT VŠE, CO ŘÍKAJÍ OSTATNÍ, ZA PRAVDU

BÝT V DOBROVOLNÉ IZOLACI.

*Usmíváte se dál?*



## ZAČNĚTE

SAMI SE SEBOU I O DRUHÝCH **MLUVIT POZITIVNĚ** - JSEM ÚŽASNÁ A SKVĚLÁ, MAKÁM NA SOBĚ. MAGDA JE ÚŽASNĚ EMPATICKÁ, KAREL JE ŠIKOVNÝ. HLEDEJTE VŠUDE DOBRO. A NAJDETE HO ČÍM DÁL VÍC.

**UČIT SE A ROZVÍJET** V TOM, CO VÁS BAVÍ A ZAJÍMÁ - OKAMŽITĚ SE ZVEDNE SEBEVĚDOMÍ. ZLEPŠUJTE SE.

**STÝKAT SE S LIDMI**, KTEŘÍ UŽ JSOU TAM, KDE CHCETE BÝT, NEBO JE SLEDOVAT Z POVZDÁLÍ, ČÍST JEJICH PŘÍBĚH, POSLECHNOUT PŘEDNÁŠKU. MÍT JE ZA PŘÍKLAD.

**DĚLAT NOVÉ VĚCI** PODLE SEZNAMU NÍŽE.

**PŘIJÍMAT SAMI SEBE TAKOVÉ, JACÍ JSTE** A ROZHODNĚTE SE NA SOBĚ ZAMAKAT.

**A HLAVNĚ - NEVÁHEJTE OPUSTIT, CO VÁS VYSÁVÁ!**

*Jak?*



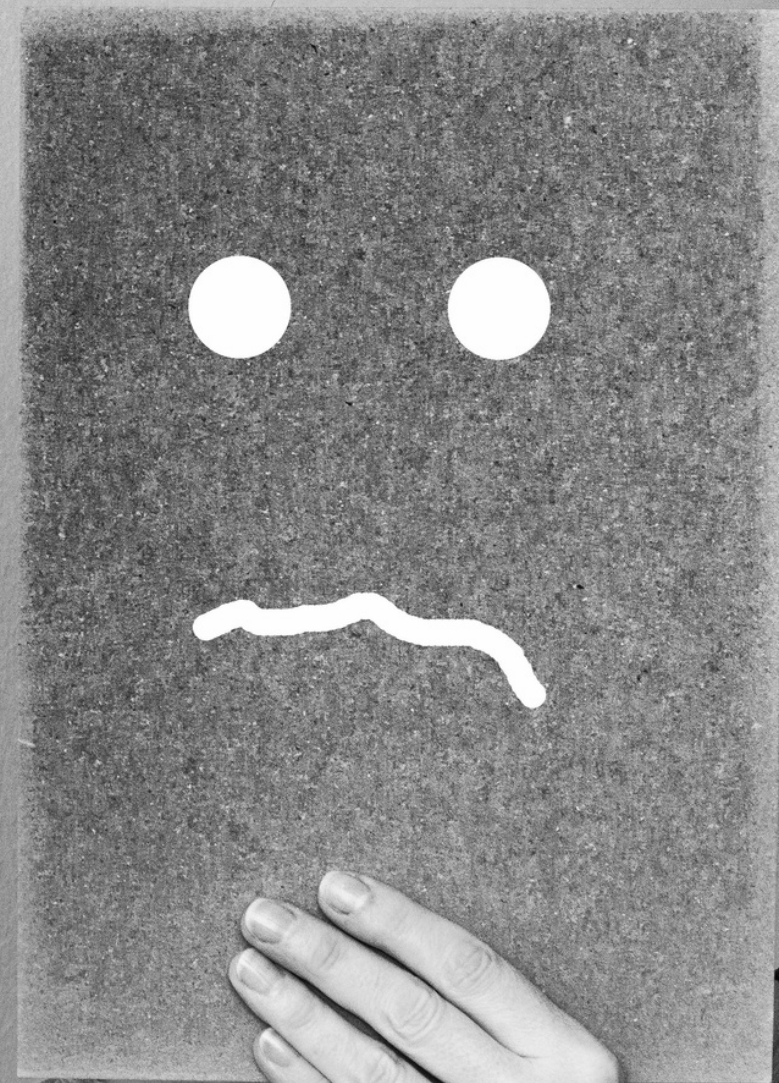
- CHARAKTER:** UJASNĚTE SI SVÉ SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY A NAPIŠTE SI, JACÍ CHCETE BÝT. PRACUJTE NA POSILOVÁNÍ. NAJDĚTE SI SVÉHO KOUČE NEBO NĚKoho, KOMU VĚŘÍTE, A KDO VÁS POVEDE A NEBO JENOM VZOR (MENTORA) A DĚLEJTE TOTÉŽ, CO ON.
- KARIÉRA:** DĚLEJTE PRÁCI, KTERÁ VÁS TĚŠÍ, BAVÍ, NAPLŇUJE. JESTLI TAKOVOU NEZNÁTE, ZAČNĚTE PĚSTOVAT RADOST. ZKUSTE KARIÉROVÝ KOUČINK. A AFIRMACE. CEST JE BEZPOČET. SKRZE RADOST SE KE SVÉMU "ÚČELU" DOSTANETE.
- FYZIČNO:** ZDRAVÁ, VÝŽIVNÁ SNÍDANĚ A PĚT TIBEŤANŮ, KAŽDÝ DEN PŮL HODINY AEROBNÍ AKTIVITY - BĚH, KOLO, PROCHÁZKA, ZUMBA, COKOLIV CO OKYSLÍČÍ VAŠI KREV, VYTVOŘÍ ENDORFINY, SEROTONIN, DOPAMIN. DOTEK, SEX, MASÁŽ, PÉČE O SEBE, KTERÁ TĚŠÍ.
- EMOCIONÁLNÍ ŽIVOT:** NAUČTE SE POJMENOVAT SVÉ POCITY A POTŘEBY, ZJISTĚTE SVŮJ JAZYK LÁSKY A NAPLŇUJTE NÁDRŽ. NAUČTE SE OVLÁDAT SVŮJ EMOCIONÁLNÍ STAV - MĚNIT HO. NEŽ BUDETE EMOCIONÁLNĚ STABILNÍ, VYHNĚTE SE LIDEM, PO SETKÁNÍ S NIMIŽ UPADÁTE DO CHAOSU/DEPRESE. POZDĚJI MOHOU BÝT TRENAŽÉREM NA VĚDOMOU ZMĚNU EMOCIONÁLNÍHO STAVU :)
- INTELEKTUÁLNÍ ŽIVOT:** ROZVÍJEJTE SE, ČTĚTE. VYHNĚTE ZPRÁVY A SERIÁLY. PŘEČTĚTE JEDNU KNIHU ZA TÝDEN/MĚSÍC A DĚLEJTE SI VÝPISKY. VYLEPTE SI DŮLEŽITÉ FRÁZE PO BYTĚ. DEJTE SI JE NA PLOCHU MOBILU. PUSŤTE SI INSPIRATIVNÍ FILM. JDĚTE NA PŘEDNÁŠKU, SEMINÁŘ. MĚJTE Z TOHO ZVYK. STÝKEJTE SE HLAVNĚ S LIDMI, ROZHOVORY S NIMIŽ VÁS OBOHACUJÍ, INSPIRUJÍ.
- DUCHOVNÍ ŽIVOT** - ZJISTĚTE KDO JSTE, KDE JSTE SE TU VZALI, KAM V ŽIVOTĚ JDETE.. ŽE MÁTE NĚJAKÝ ÚKOL. NĚJAKÉ TALENTY A DARY. MŮŽETE BUĎ TVOŘIT A BÝT PROSPĚŠNÍ A NEBO HNÍT, STĚŽOVAT SI, NAŘÍKAT.
- SOCIÁLNÍ ŽIVOT** - MĚJTE VŽDY KOMU NAPSAT, ZAVOLAT. UDRŽUJTE VZTAHY. MĚJTE ALESPON DVA LIDI, KTERÝM BEZPODMÍNEČNĚ VĚŘÍTE. O OSTATNÍ SE ZAJÍMEJTE. NOVÉ INFORMACE OBOHACUJÍ, INSPIRUJÍ, MOTIVUJÍ, DÁVÁJÍ VÁM ZRCADLO, UMOŽŇUJÍ BÝT PROSPĚŠNÍ NEBO POŽÁDAT O POMOC. DŮVĚŘOVAT, ZASMÁT SE. ZMĚNIT ÚHEL POHLEDU. CÍTIT VÍRU A SMYSL ŽIVOTA.
- PARTNERSTVÍ** - MÁTE-LI PARTNERA - VAŽTE SI TOHO A VĚNUJTE SE SVÉMU VZTAHU - JE TO ZDROJ INSPIRACE, BEZPEČÍ, HARMONIE A RADOSTI. NEMÁTE-LI VZTAH A CHCETE HO, UJASNĚTE SI, JAK MÁ VÁŠ BUDOUCÍ VZTAH VYPADAT A NEDĚLEJTE KOMPROMISY. VZDĚLEJTE SE V OBLASTI VZTAHŮ PŘEDEM. STAŇTE SE TÍM NEJLEPŠÍM PARTNEREM PRO SVÉHO BUDOUCÍHO PARTNERA.
- RODIČOVSTVÍ** - MÁTE-LI DĚTI, DENNĚ SE JIM VĚNUJTE. BUĎTE ZCELA AUTENTIČTÍ. NASLOUCHEJTE JIM A SDÍLEJTE SE. TRAVTE S NIMI ČAS.
- FINANCE** - ZAJISTĚTE SI TAKOVÝ PŘÍJEM NEBO REZERVU NEBO SVÉPOMOCÍ PĚSTUJTE :) TAK, ABYSTE SE CÍTILI BEZPEČNĚ. POKUD NENÍ NAPLNĚNA ZÁKLADNÍ POTŘEBA BEZPEČÍ A JISTOTY, TĚŽKO SE V JINÝCH SMĚRECH ROZVÍJET.
- ŽIVOTNÍ VIZE:** MĚJTE JASNO NA DALŠÍ PĚT AŽ DESET LET DOPŘEDU: CO JE VÁŠ MAJÁK? BÝT ŠŤASTNÁ?MÍT DĚTI? SPOKOJENOU RODINU? BÝT ÚSPĚŠNÁ A PROSPĚŠNÁ VE SVÉM ZAMĚSTNÁNÍ? CESTOVAT? BÝT ZDRAVÁ? ČEHO CHCETE DOSÁHNOUT?
- KVALITA ŽIVOTA** - VYHOVUJE VÁM PROSTŘEDÍ, VE KTERÉM ŽIJETE. POČET DOVOLENÝCH ZA ROK, POMĚR PRÁCE A ODPOČINKU? POKUD NE, NAPIŠTE SI SEZNAM TOHO, CO BYSTE RÁDI ZMĚNILI. KAŽDÝ MÁ JINÁ MĚŘÍTKA. JE-LI POTŘEBA ZMĚNA, UDĚLEJTE JI.

**"Snažím se myslet pozitivně, ale negativní myšlenky se vracejí. Nedokážu se jich zbavit."**

*Nic strašného se mi neděje a přesto mám pocity zmatku, smutku a beznaděje.*

*Vyzkoušela jsem všechno EFT, kineziologii, nejružnější terapie, konstelace, četbu knih.*

*Nic nepomáhá a když, tak na chvíli.*







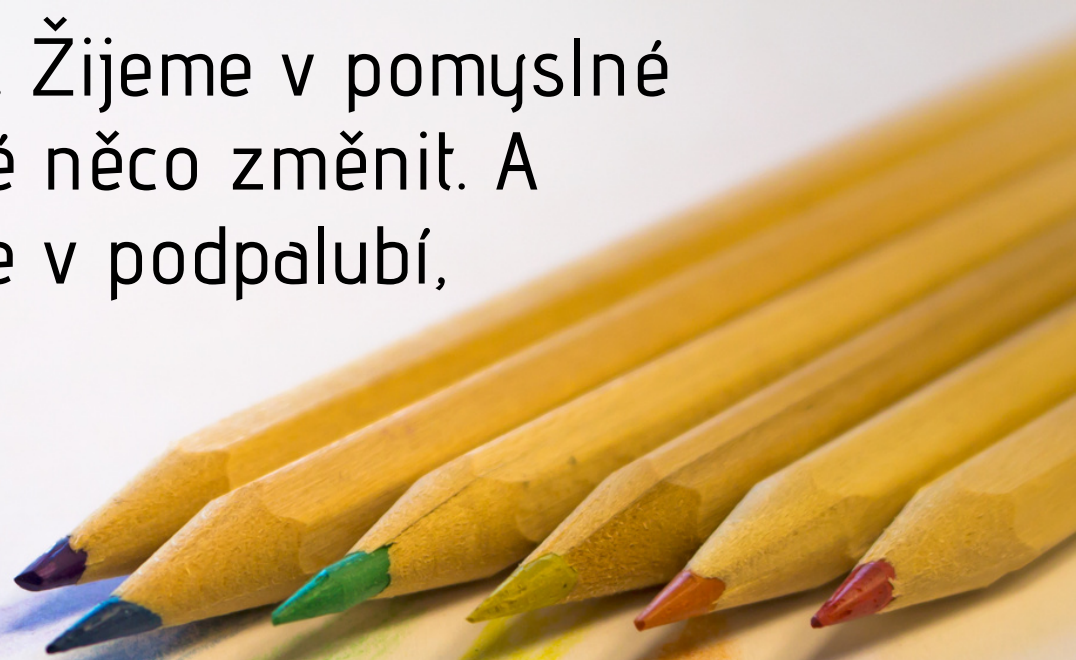
**Je Vám to  
povědomé?**

• V žádné oblasti  
života nejste  
úplně spokojeni.  
Máte pocit, že  
se točíte v  
kruzích?

• Opakovaně se  
vám vrací pocity  
zmatku,  
beznaděje,  
bezmoci?



Často svůj život vidíme zkresleně. Žijeme v pomyslné kleci. Vidíme sebe jako neschopné něco změnit. A život jako těžký, náročný. Sedíme v podpalubí, hlavu v dlaních. Nevím co dělat. Jak se osvobodit? Nedokážu to! Je to moc těžké. Moc vzdálené.



*Omyl. Dokážeš! I když jsi uvěřil, že ne. Jsi stejný kapitán jako ti nejlepší kapitáni na světě. Jen nasedět s hlavou v dlaních a vyjít naboru. Postupně nabrat sílu. Pozdravit ostatní kapitány. Naplnit potřebu volnosti. Smysluplnosti života, tvořivosti. Sdílení a vztahů, v nichž poznáváme sami sebe a svou hodnotu. Bez vztahů a smysluplné práce se život stává utrpením a šedou cestou bez konce.*



KDYŽ .....

budeme  
následovat nám  
prospěšné rituály  
a vědomě  
naplňovat potřeby  
svého TĚLA,  
MYSLI, DUŠE...



Stanou se  
z nás **vědomí,**  
**spokojení,**  
**lidé,** kteří jsou  
pro ostatní  
vzorem,  
pomocí  
a inspirací.





Až rozpoznáte svoje **potřeby** a způsoby,  
jak je naplňovat, věřím, že tím najdete  
**klíč k dlouhému a šťastnému životu.**

*Všichni můžeme mít skvělý  
život.*







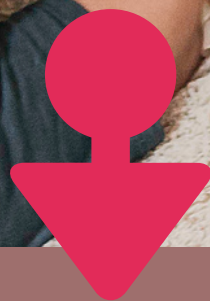
V životě budete úměrně šťastný  
tomu, jak budete nápomocný světu.





... nejdřív pomoz sám sobě ...

**POZNEJ SE A NAUČ SE**



**BÝT KAPITÁN, ne chudák v podpalubí**

**Bud' mistresm svých emocí**

**Bud' mistrem svého těla**

**Bud' mistrem svých financí**

**Bud' mistrem svých vztahů**

# Kapitán

Je sebejistý. Trpělivý. Ví, kam pluje. Neztrácí směr. Nepodléhá dlouhodobě neg. emocím.

Udržuje se v kondici. Silný a vitální. Ví, kdy si odpočinout. A má energii do akce..

Kapitán vlastní loď, má peníze. Stabilitu.  
On je za ni zodpovědný.

Zná hodnotu sebe sama a svých vztahů.

Ví, že bez posádky je to těžší a žádná zábava.



Staňte se  
**kapitánem**  
na moři  
svého života.

Vzorem  
a inspirací  
ostatním.





# Kapitánské zkoušky

Zjisti, co jsou Tvé hodnoty, talenty a kam směřuješ. Uč se a postupuj.

Cvič, posiluj, běhej, pečuj o své tělo. A svou mysl. Buď pozitivní. Důvěřuj. Žádej/bude dáno.

Buď prospěšný svému okolí. Hojnost se Ti vrátí. Budeš oceněný a zabezpečený.

Stůj sám za sebou. Buď otevřený a přístupný. Dotýkej se, miluj, objímej, oceňuj, směj se, dávej.