

Dotazník před sezením PSYCH-K

Jsem připraven/a na změnu?

Následující dotazník vám pomůže k tomu, abyste se ve svém životě zaměřili na to, co chcete změnit, prozkoumat a vyřešit. Jaké zkušenosti byste ve svém životě zažívali raději než ty, které zažíváte nyní? Tento dotazník můžete použít na každý aspekt vašeho života, který chcete změnit (sebevědomí, bohatství, vztahy, spiritualitu, osobní sílu, místo kde žijete, zdraví....)

V klidu si sedněte , vytiskněte si první dvě stránky a nechte svou mysl brouzdat nad následujícími otázkami (na konci dotazníku jsou dva příklady).

1. Záležitost, kterou byste rádi změnili? (zaměřte se na jednu věc)

2. Proč vnímáte tuto záležitost jako problém?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

3. Co byste raději zažívali místo toho?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

4. Jaký bude Váš přínos z dosáhnutí tohoto cíle/ těchto cílů?

5. Jak poznáte, že jste dosáhli svých cílů? Jaké věci se odehrají ve vašem životě, že budete vědět, že se věci změnilly?

6. Jaké výhody by Vám přineslo, pokud věci zůstanou tak, jak jsou? (naše podvědomí miluje vše známé a bude tudíž hledat důvody pro to nechat věci tak, jak jsou. Jaké výhody si myslíte, že může najít v současném stavu bytí např. budu mít víc volného času, nebudu muset mluvit s cizími lidmi.....)

Příklad 1:

1. Záležitost, kterou byste rádi změnili?

Nevidím smysl mého života.

2. Proč vnímáte tuto záležitost jako problém?

Cítím, že můj život nemá směr.

Necítím se dostatečně sebevědomý, abych riskoval.

Cítím se nešťastný v tom, co momentálně dělám.

Necítím se dostatečně bezpečný, abych dělal to, co mě baví.

Nevím, co ve skutečnosti chci dělat.

3. Co byste raději zažívali místo toho? (toto jsou vaše cíle)

Chtěl bych mít ve svém životě zaměření a cíl.

Chtěl bych mít sebevědomí, abych dokázal riskovat a přijímat změny.

Chtěl bych cítit, že je v pořádku, abych dělal to, co chci dělat.

Chtěl bych se cítit dostatečně v bezpečí, abych dělal to, co se mi líbí.

Chtěl bych mít jasno v tom, co od života chci.

4. Jaký bude přínos z dosažení tohoto cíle/ těchto cílů?

Budu se cítit svobodný, když budu sám sebou.

Budu šťastný.

Budu dostatečně sebevědomý, abych zažíval dobrodružství.

5. Jak poznáte, že jste dosáhli svého cíle/těchto cílů?

Budu se každé ráno těšit na celý den.

Budu vidět reálné výsledky toho, na čem budu dělat.

Každý rok budu umět napsat několik věcí, ve kterých jsem se posunul oproti minulému roku.

6. Jaké výhody Vám přinese, pokud věci zůstanou takové, jaké jsou:

Budu klidnější, protože to, jak dosud žiju, to docela ovládám.

Nebudu muset vystupovat ze sféry psychického komfortu a do ničeho se nutit.

Nebudu se muset bát nových, nevyzkoušených věcí.

Lidé, kolem mne mě budou mít dál rádi takovou, jaká jsem.

Příklad 2:

1. Záležitost, kterou byste rádi změnili?

Chci mít více peněz.

2. Proč vnímáte tuto záležitost jako problém?

Ať dělám, co dělám, vždycky mám míň peněz, než potřebuji.

Mám dluhy.

Pokaždé když myslím na peníze, jsem velmi stresovaný.

Děsí mě myšlenka, že mám finanční rezervy pouze na tři měsíce.

3. Co byste raději zažívali místo toho? (toto jsou vaše cíle)

Chtěl bych mít dostatek peněz na vše, co potřebuji.

Chtěl bych se zbavit dluhů.

Chtěl bych si užívat dostatku peněz a být svobodný.

Chtěl bych si kupovat věci, které chci.

4. Jaký bude přínos z dosažení tohoto cíle/ těchto cílů?

Peníze budou příjemnou a přirozenou součástí mého života.

Budu šťastný.

5. Jak poznáte, že jste dosáhli svého cíle/těchto cílů?

Budu vydělávat víc peněz než potřebuji.

Budu mít našetřené peníze.

Budu bydlet ve vlastním, ne v nájmu.

Budu pravidelně cestovat.

6. Jaké výhody Vám přinese, pokud věci zůstanou takové, jaké jsou:

Nepřijdu o své kamarády.

Nebudu muset hledat nové způsoby výdělku peněz.

Nebudu se muset učit nové věci.