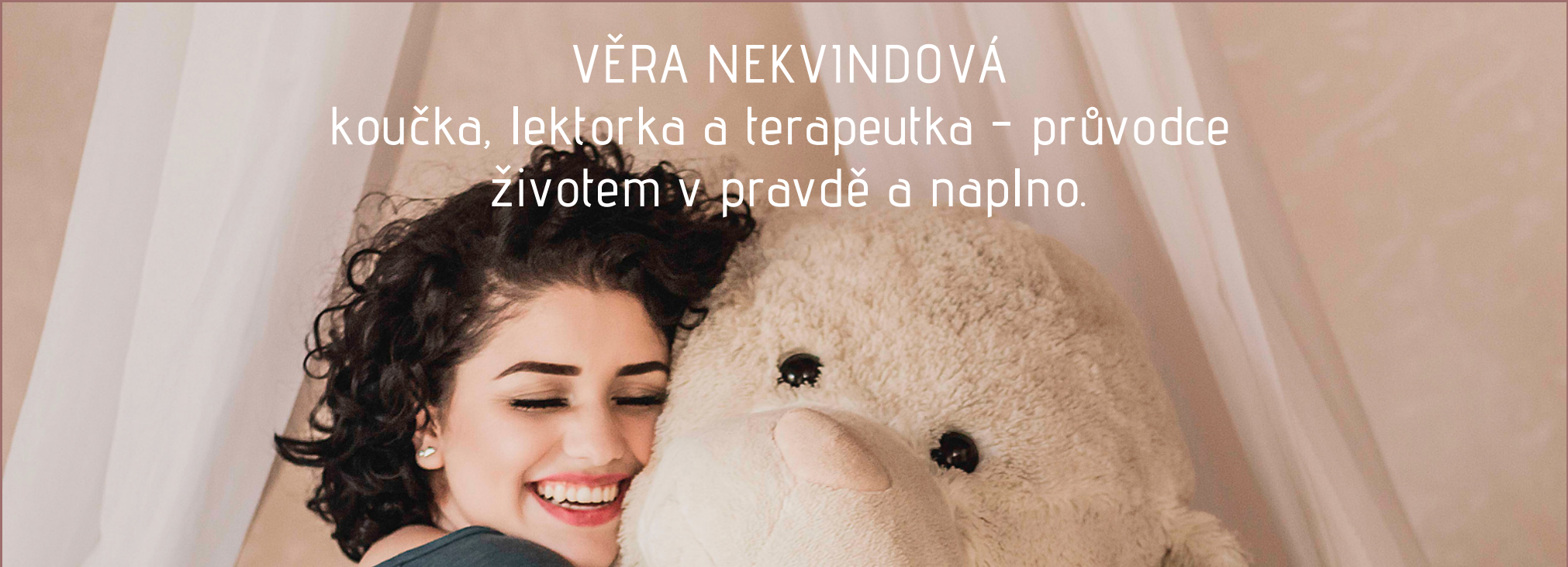


A woman with dark, curly hair is smiling and hugging a large, light-colored teddy bear. The background is a soft, warm-toned fabric.

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

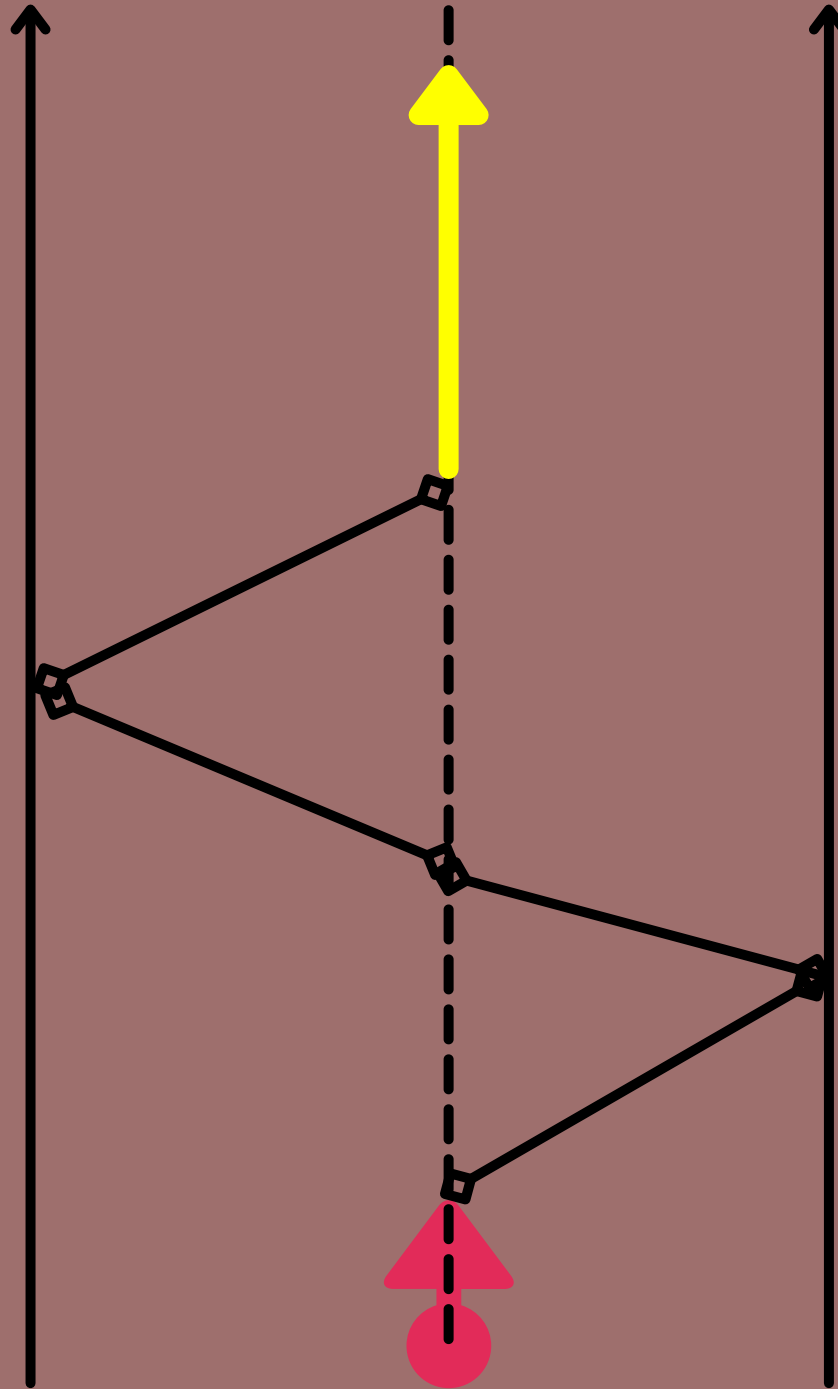
12 AKTIVIT

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?

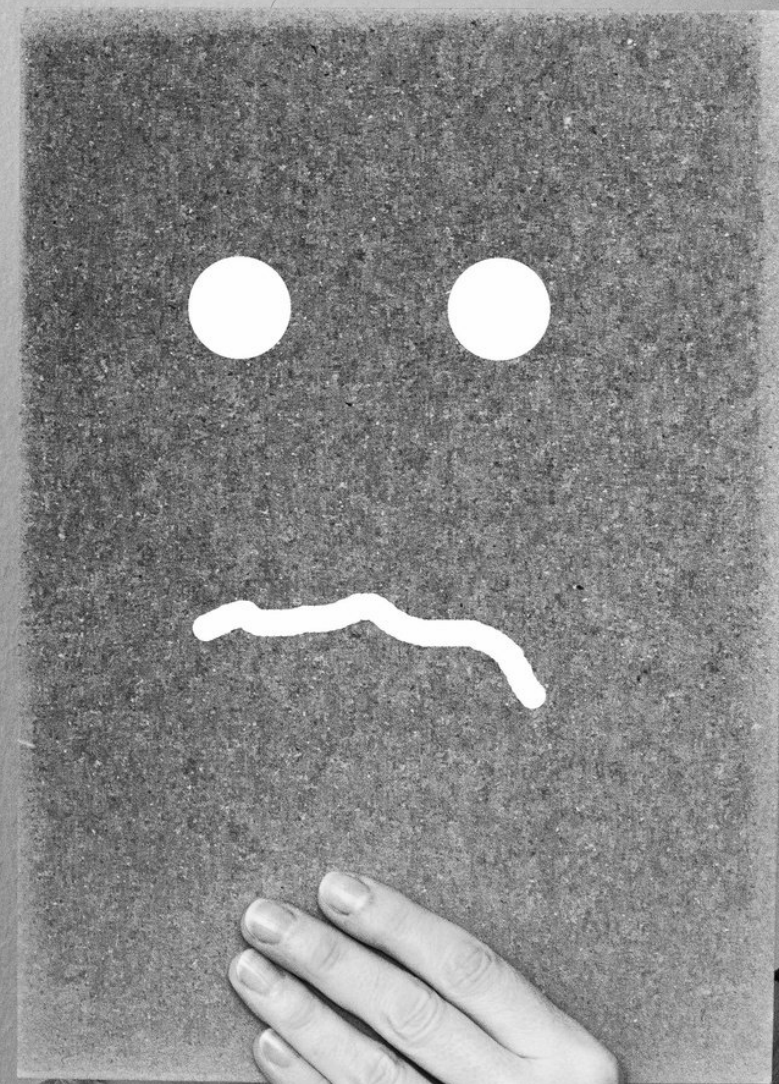


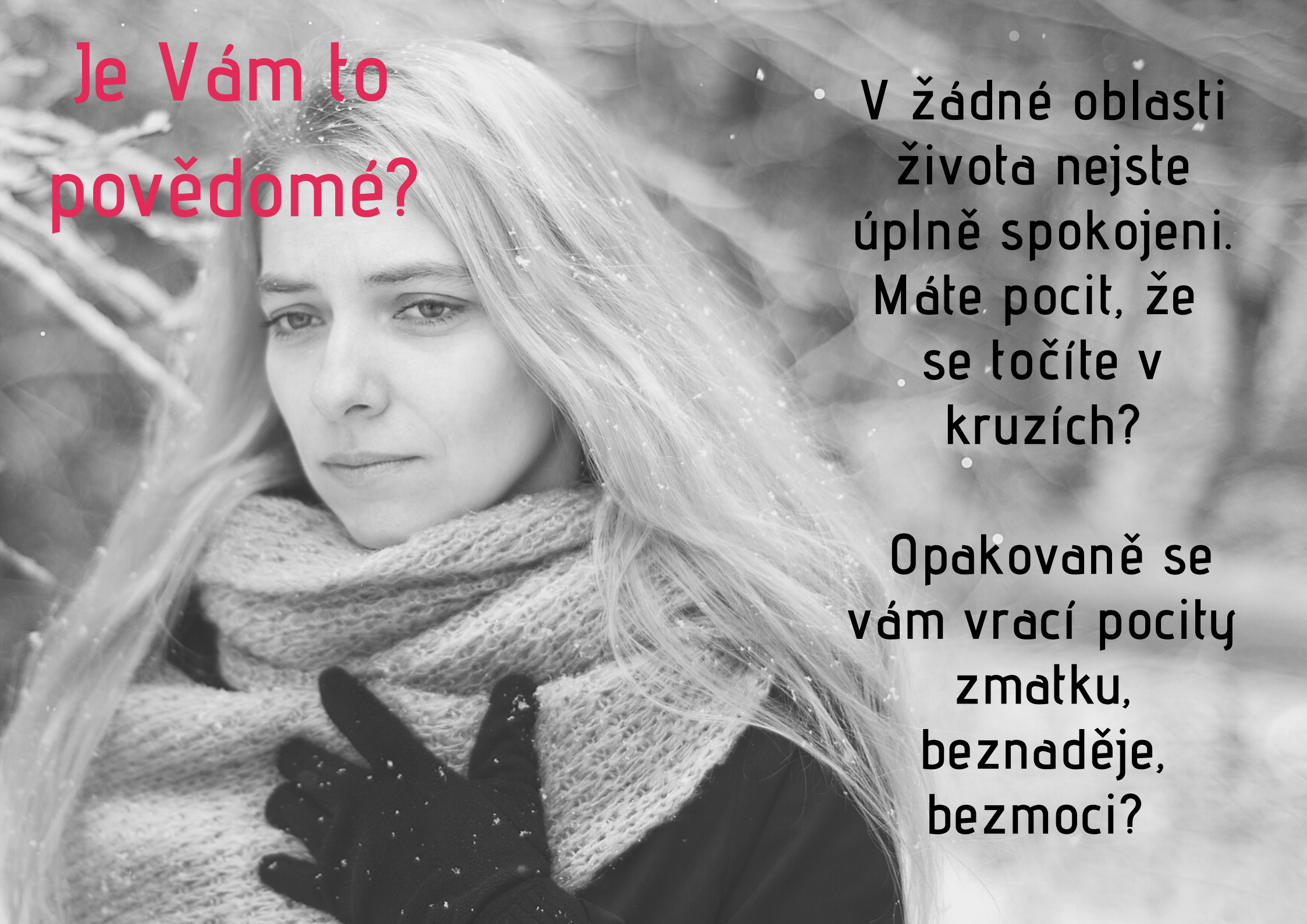
1. **CHARAKTER:** UJASNĚTE SI SVÉ SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY A NAPIŠTE SI, JACÍ CHCETE BÝT. PRACUJTE NA POSILOVÁNÍ. NAJDĚTE SI SVÉHO KOUČE NEBO NĚKoho, KOMU VĚŘÍTE, A KDO VÁS POVEDE A NEBO JENOM VZOR (MENTORA) A DĚLEJTE TOTÉŽ, CO ON.
2. **KARIÉRA:** DĚLEJTE PRÁCI, KTERÁ VÁS TĚŠÍ, BAVÍ, NAPLŇUJE. JESTLI TAKOVOU NEZNÁTE, ZAČNĚTE PĚSTOVAT RADOST. ZKUSTE KARIÉROVÝ KOUČINK. A AFIRMACE. CEST JE BEZPOČET. SKRZE RADOST SE KE SVÉMU "ÚČELU" DOSTANETE.
3. **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.
4. **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 :)
5. **INTELEKTUÁLNÍ ŽIVOT:** ROZVÍJEJTE SE, ČTĚTE. VYPNĚTE ZPRÁVY A SERIÁLY. PŘEČTETĚ 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.
6. **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.
7. **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.
8. **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.
9. **RODIČOVSTVÍ** - MÁTE-LI DĚTI, DENNĚ SE JIM VĚNUJTE. BUĎTE ZCELA AUTENTIČTÍ. NASLOUCHEJTE JIM A SDÍLEJTE SE. TRAVTE S NIMI ČAS.
10. **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.
11. **ŽIVOTNÍ VIZE:** MĚJTE JASNO NA DALŠÍCH 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?
12. **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.*



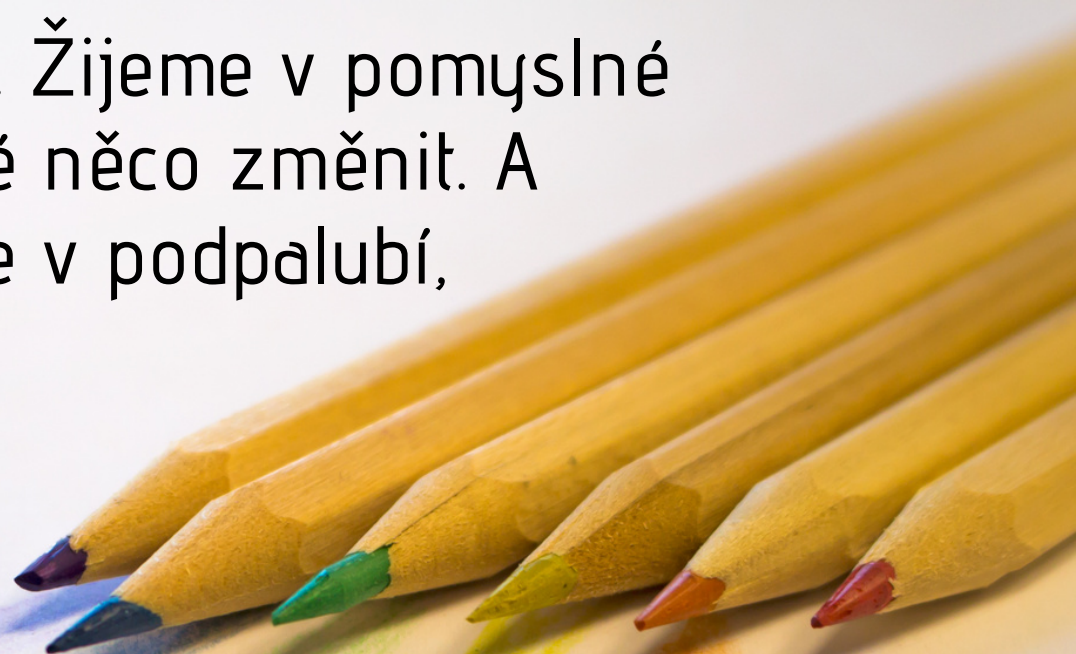


Je Vám to
povědomé?

- 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 nashoru. 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.

A woman with dark hair is laughing joyfully, her head tilted back, in a field of bright yellow flowers. The background is softly blurred, emphasizing the woman and the vibrant colors of the scene.

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.*



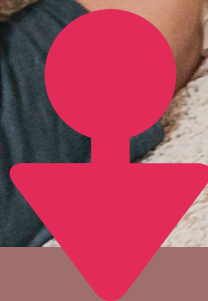


V životě budeš úměrně šťastný
tomu, jak budeš nápomocný světu.



... nejdřív ale pomoz SÁM SOBĚ ...

POZNEJ SE A NAUČ SE



BÝT KAPITÁN, ne chudák v podpalubí

Bud' mistrem svých emocí

Bud' mistrem svého těla

Bud' mistrem svého směru

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..

Je zodpovědným pánem své lodi. Zná zákony života. Včetně pro všechny spravedlivé karmy.

Zná hodnotu sebe sama a svých vztahů.. Ví, že bez ostatních kapitánů (rodiny, přátel, jiných lidí) by plavba neměla smysl a nebyla by to 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.