**Cílem této lekce je mít pojmenovaný nový program, kterým chcete přepsat ten současný (nechtěný).**




**Pamatujte, že je velmi obtížné nějaký návyk „smazat“, ale dle neurovědy je funkční takový návyk (program) přepsat!**
**Příklad: Pokud pijete každý den kafe, může být dost náročné ho ze dne na den přestat pít, ale je funkční začít pít místo kafe čaj … a to teď právě uděláme s vaším programem.**

**Využijeme k tomu rovnici, kterou popisuji ve videu: A+B=C**

- **Můj současný program**
  - A=
  - B=
  - C=

- **Můj nový program**
  - A=
  - B=
  - C=
  - Gesto:

**<u>Vzory změny programů pro inspiraci:</u>**

- **Současný program 1 - ranní vstávání**
  - A = Ležím v posteli a zazvoní budík
  - B = Řeknu si "musím", ale budík vypnu nebo posunu
  - C = Pocit zklamání a provinilosti, že zase nestíhám, co jsem chtěl

- **Nový program 1**
  - A = Ležím v posteli a zazvoní budík
  - B = Řeknu si "CHCI" a představím si, na co se těším (čaj, kafe, sprcha, snídaně, cvičení …)
  - C = Cítím se skvěle, že jsem dodržel svoje slovo
  - Gesto: Tlesknu rukama (po zazvonění budíku)

- **Současný program 2 - provinilost**
  - A = Sedím v kanceláři a někdo zaklepe na dveře
  - B = Představuji si, že jsem něco pokazil
  - C = Pocit provinilosti a stažený žaludek

- **Nový program 2**
  - A = Sedím v kanceláři a někdo zaklepe na dveře
  - B = Věta "Počkám si na informace"
  - C = Cítím se v bezpečí
  - Gesto: Poklepu si ukazováčkem do stolu

- **Současný program 3 - obava z telefonování**
  - A = Začíná mi blok telefonování a nechce se mi
  - B = Přemýšlím, že jsem unavený, nebo že nebudu v telefonátu úspěšný, možná že začnu později
  - C = Prokrastinuju a cítím se blbě

- **Nový program 3**
  - A = Začíná mi blok telefonování a nechce se mi
  - B = Akce "Napiju se vody ze sklenice"
  - C = Mám dobrý pocit, že jsem dodržel svůj plán
  - Gesto: Zhluboka se nadechnu




**Jaromír Otava, ACC**

*Transformační kouč*

**SKVĚLÝ ŽIVOT PRO MANAŽERY A PODNIKATELE**

☎ +420 777 96 22 96

📧 profesionalnikouc@jaromirotava.cz

🌐 www.jaromirotava.cz


**Kde tvořím obsah:**

**LinkedIn:** www.linkedin.com/in/jaromir-otava