

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 popisují ve videu: $A+B=C$

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

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

Vzory změny programů pro inspiraci:

- **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