



LETNÍ RESTART

pár slov úvodem

RESTART je motivační a inspirační seberozvojový program s transformačním potenciálem. Aby byl úspěšný, bude si žádat především Vaši POZORNOST, Vaše ODHODLÁNÍ a Vaši VYTRVALOST.

Aby Vaše pozornost, odhodlání a vytrvalost byly udržitelné, vychází RESTART z konceptu mikrolearningu, a bude Vám pro Vaše obohacení proto předkládat více krátkých úkolů a cvičení, a to raději, než jeden dlouhý úkol.

Stěžejní inspirací v pozadí RESTARTu jsou moderní neurovědy. Váš mozek je pro Váš úspěch v RESTARTu spojenec číslo 1. Právě na něm je, zda budete schopni tomuto programu dát výše řečené. Proto se držte jednoduchých zásad:



1.

RESTARTu se věnujte v KLIDU, když nejste ve stresu ani v žádné náročné emoci. Tak se mu bude věnovat Váš prefrontální kortex - centrum racionálního myšlení a budete mít největší šanci na úspěch.

Plazí mozek (mozkový kmen) řídící centrum strachu a tygří mozek (limbický systém, zejména amygdala) řídící emoce blokují prefrontální kortex. Proto se ve velkém stresu ani ve strachu či vzteku nic pořádně nenaučíme - ani sami o sobě.



2.

Svůj postup DOKUMENTUJTE. Pokud na něco převratného přijdete, něco o sobě zjistíte, něco zásadního pochopíte - zapište si to. Tím ulevíte prefrontálnímu kortexu, informaci posunete hlouběji do mozku, NEZAPOMENETE JI a Váš prefrontální kortex může zahájit něco nového.

Mé doporučení je psát si pro tento účel RUKOU, a chci Vás vyzvat, abyste to aspoň zkusili. Pokud to bude mimo zónu Vašeho komfortu, i psaní elektronické Vám udělá službu.



3.

Významným faktorem úspěchu je PRAVIDELNOST. Zamyslete se, jaká pravidelnost Vám bude vyhovovat. Jde o to, abyste se na svůj RESTART každý den těšili, ne, aby Vás zahltil. Vše, o co se v RESTARTu pokusíte, by Vás mělo BAVIT. Na každý úkol nahlížejte právě touto optikou. Jinak to nedělejte, nebo si úkol zkuste přizpůsobit právě tak, aby Vás bavil.

Mé doporučení je vytvořit si každodenní rutinu - např. najít si pár minut ráno na sebe samé a popřemýšlení o tom, kde právě se ve svém Restartu nacházím a naplánování, kdy udělám další krok a jaký bude - tomu kroku potom věnujte PÁR MINUT absolutní pozornost. Večer můžete zakončit krátkou reflexí a oslavou průběžného úspěchu.

Nevyhovuje Vám každodenní báze? Fajn, i jednou nebo dvakrát týdně je PRAVIDELNÉ. Ale už je těžší vytvořit z takové pravidelnosti návyk. V takovém případě se předem zamyslete, jak si můžete přizpůsobit své PROSTŘEDÍ, aby bylo pro Váš záměr podporující. Dáte si připomínku do telefonu? Ohnete si roh na stránce v diáři? Přilepíte si poznámku na lednici? Na zrcadlo v koupelně? Je to na Vás, ale něco udělejte určitě. Poprvé nezapomenete, pak Vás zahltní běžné starosti a jednou to nestihnete, podruhé zapomenete a Váš skvělý záměr již bude ohrožen.



4.

Absolutní POZORNOST podpoříte zapojením více smyslů. Vaše inspirace ode mě bude mít proto různou formu - v programu Vás čekají videa, audia, i textové příspěvky.

Vy si ale svou cestu nadále zpestřujte podle své chuti. Zapálením aroma svíčky zapojíte čich - doporučuji zvolit si jedno aroma, které jindy nepoužíváte, a tak si vytvořit silnou kotvu právě pro Restart.

Můžete si uvařit lahodný doprovázející nápoj nebo si připravit jeho ledovou verzi v závislosti na počasí a zapojit tak ve svůj prospěch i chuť.

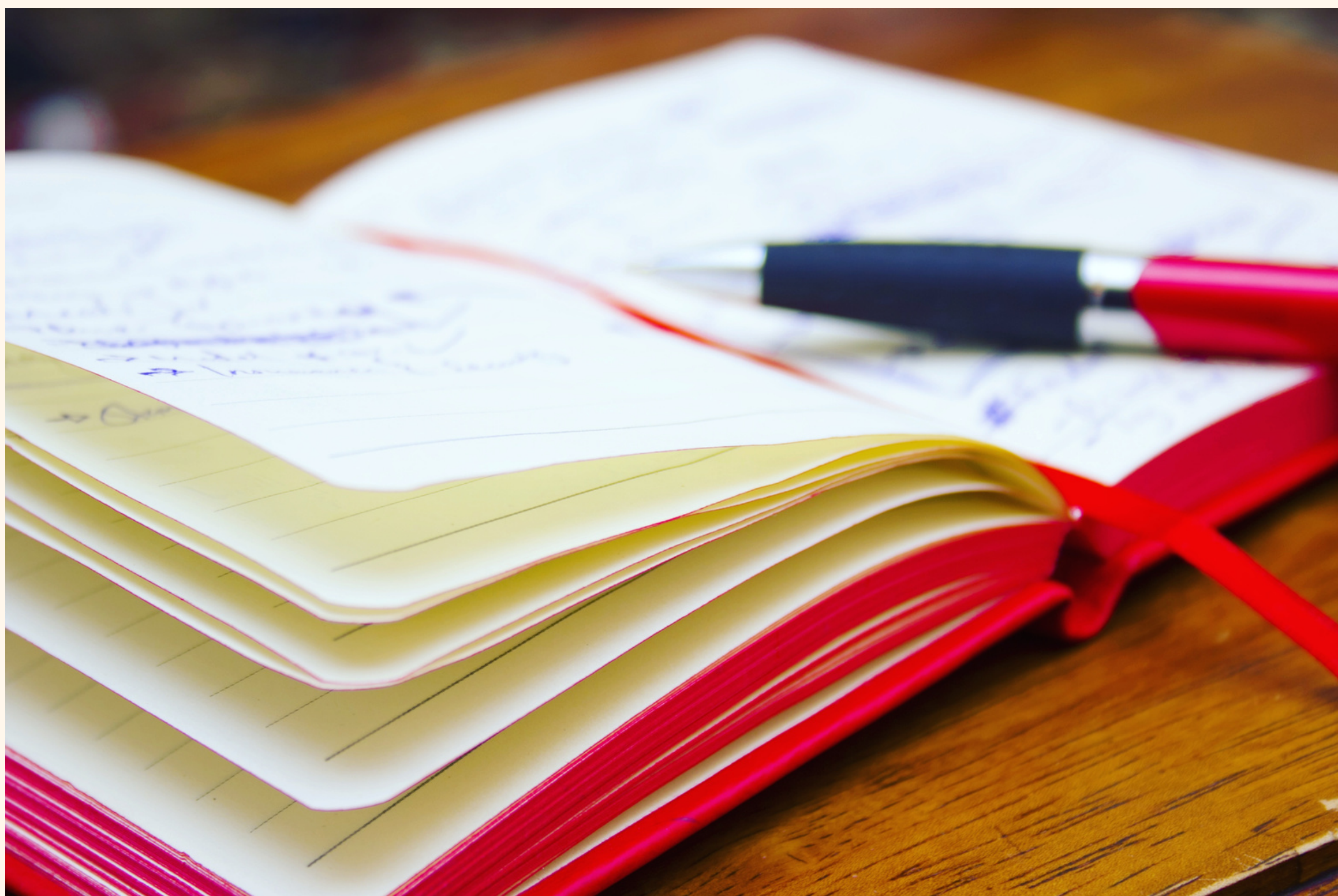
Skvělou službu Vám udělá otevření okna do přírody, nebo práce na sobě venku.



5.

Vytvořte si **PODPORUJÍCÍ PROSTŘEDÍ**. Řekněte o svém vstupu do programu někomu blízkému. Zkuste si pro program najít partáka. Vytrvat pak bude pro Vás snazší.

Pro Vaši cestu **RESTARTem** si pořídte hezký sešit, do kterého si budete psát své úspěchy, své pokroky, i své pochybnosti, své pocity, svou radost, i frustraci, když přijde. To Vám doporučuji. Tím, že si takový sešit pořídíte, **MANIFESTUJETE** svůj záměr. Pokud už ručně nepíšete, vytvořte si v počítači složku **RESTART** - manifestujte tím. Může posloužit podobně.



6.

ODMĚŇUJTE SE! Za každý splněný úkol, který Vás osloví a posune, si dejte High five, zatancujte si, zazpívejte a odměňte se něčím, co je pro Vás vážně odměna! Je to dobrá káva v klidu, ve stylovém hrníčku? Nějaký jiný drink? Pletťová maska? Vonná koupel? Masáž? Vy to víte nejlépe, ale NEZAPOMEŇTE SE na to sami sebe PTÁT a rozhodně to NEODKLÁDEJTE.

Tímto přístupem se naučíte věnovat pozornost SAMI SOBĚ, a tak Vám ve Vašem životě postupně už nic neuteče!

Přeji Vám úspěšnou cestu!

