

The image shows a person's hands writing in a small, lined notebook on a sandy beach. The person is wearing a red shirt. In the background, there is a calm blue ocean under a clear sky. A palm frond is visible in the top right corner. The text is overlaid on the upper half of the image.

***Jak přepsat
své životní
scénáře... když
přijde čas***

Jak přepsat své životní scénáře

Představte si, že každý z nás kráčí světem s neviditelným rukopisem vepsaným hluboko pod kůží. Je to scénář, který jsme si začali psát dávno předtím, než jsme se naučili skutečně číst a psát. Tichým inkoustem dětských dojmů, přání a obav jsme do něj vtiskli první slova a věty o tom, kdo jsme, co si zasloužíme a jaký svět kolem nás vlastně je.

Každý z nás si tak v dětství nevědomky tvoří svůj životní příběh, podle kterého pak tančíme mezi lidmi, vybíráme si, koho pustíme blízko, a proč znovu a znovu šlapeme do stejných kaluží.

Tento scénář se rodí potichu, v zákulisí naší mysli. Vzniká z vět, které jsme slýchali, z pohledů, které jsme lapali, a z drobných ústupků, jimiž jsme se snažili zasloužit si lásku a přijetí.



Jak přepsat své životní scénáře

A tak, sotva se nám zavřou dětské dveře, začneme hrát své první psychologické hry. Jsou to staré, mnohokrát ohrané role, které nám dávají pocit bezpečí — jako když se zachumláme do známé, i když trochu zapáchající deky. Jenže tato iluze jistoty nás často poutá a svazuje víc, než tušíme.

Tyto hry nejsou vědomými triky. Jsou to spíš naše automatické tance, kterými se snažíme chránit před bolestí, odmítnutím nebo pocitem, že nejsme dost. A tak dál přehráváme své scénáře, aniž bychom si všimli, že je to pořád jen ta samá stará píseň, která nám už neprospívá...



Jak přepsat své životní scénáře

Ale dobrá zpráva je, že tahle kniha, kterou si neseme uvnitř, není dokončená. Má prázdné stránky, které teprve čekají, až je popíšeme novými větami, a také v ní můžeme gumovat, a tak autenticky, jen podle nás, stvořit příběh, jenž opravdu chceme denně žít a jímž chceme inspirovat generace po nás.

Jak ale na to? Kdyby to bylo jednoduché, nejspíš bychom to už dávno zcela přirozeně dělali. Ale jsme lidé, naše mozky mají rády jistotu, a tedy je složitější přepsat něco starého něčím novým. Možné to ale je a důležité je začít. Jak? Pro začátek si zkuste svých příběhů začít všímat — prohlédnout si je ze všech stran, důkladně si je osahat a položit si otázku: **„Chci ještě dál hrát takto tuto roli? Nebo nastal čas přepsat pro ni scénář?“**



Jak přepsat své životní scénáře

Pakliže uvnitř cítíte hluboké volání sycené touhou po opravdové životní vášni, jste tu správně a tento pracovní list vás provede prvními kroky. Pomůže vám rozpoznat, jaké hry hrajete, jaké role přijímáte, co vám to přináší a co vám to bere. Vytvoříte si tak důležitý prostor poznání, co pro Vás má cenu, z čeho čerpáte, co je pro Vás v jakém ohledu důležité, a co Vám opravdu neslouží, protože Vás to vzdaluje od Vás samých, obléká Vás to do šatů, z nichž jste dávno vyrostli, nebo ještě hůře do šatů, které Vám vůbec nepatří. Ale Vy je můžete odložit - a hlavně — můžete začít psát novou roli a obléknout pro ni kostým z toho, co máte rádi, co Vás živí, naplňuje, skutečně chrání, a proto teď máte šanci začít tvořit nový příběh, ve kterém budete svobodnější, opravdovější a hlavně - víc sami sebou.



Jak přepsat své životní scénáře

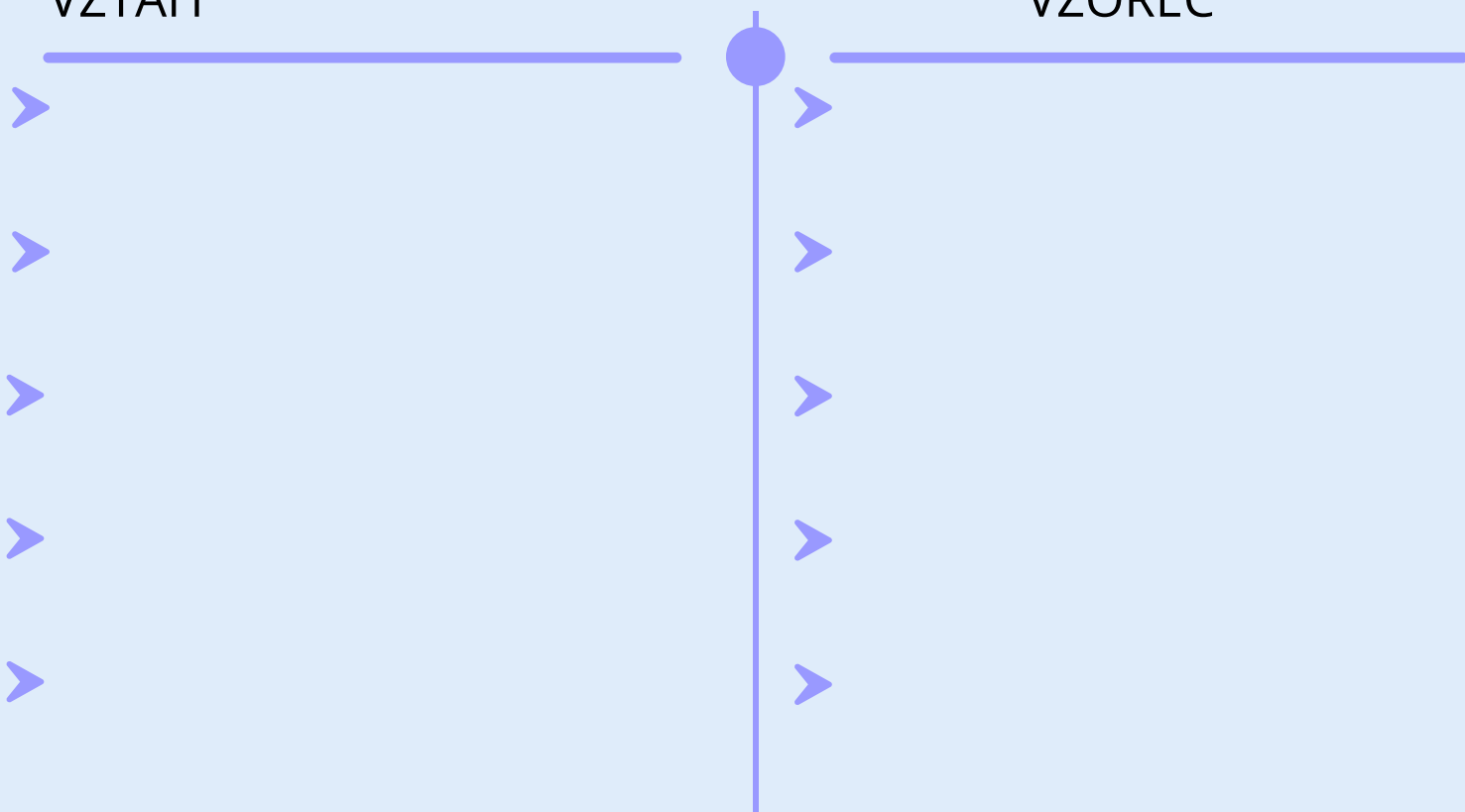
1. část – Kde opakuji své staré scénáře?

Možná jste už při čtení předchozích řádků začali tušit, které situace ve Vašem životě se znovu a znovu vracejí — jako kdyby na scéně běželo opakování téhož představení, jen s jinými kulisami a herci. Možná jsou to hádky, které mají pořád stejný refrén. Nebo chvíle, kdy ustupujete, i když byste chtěli zůstat stát. Nebo když zvednete zbraně dřív, než Vás vůbec někdo ohrozí. Tady máte prostor zastavit se a podívat se na to, ve kterých vztazích se Vaše staré příběhy nejvíc přehrávají. Pište upřímně, bez autocenzury. Tohle je pro vás.

- Jaké situace a vzorce se u mě stále opakují? Tip pro Vás: začněte svými aktuálními vztahy a pro vzorce zabruste v paměti do vztahů a konstelací rodiny, v níž jste vyrostli, a potom do svých prvních partnerských vztahů a tak jděte chronologicky dál:

VZTAH

VZOREC



Jak přepsat své životní scénáře

2. část – Jak jinak by mohl můj příběh vypadat?

Ted', když jste zahlédli svá stará představení, zkuste se zamyslet, jak nejlépe přepsat scénář pro tyto své role. Něco jste se v nich naučili, něco z nich Vás životem vede úspěšně, něco Vás ale možná svazuje a dusí, nebo trápí a odvádí od Vás lidi, po jejichž blízkosti toužíte. A tak si jako scénárista představte: co kdyby se hlavní hrdina — Vy sami — tentokrát rozhodl jinak? Co kdyby vystoupil z naučené role a začal ji v nějaké fázi hrát lépe, autentičtěji, pravdivěji? Jak by to vypadalo a kdo všechno by v divadle Vašeho života zatleskal?

- Jaké jiné možnosti by můj scénář mohl nabízet? Pro každou starou situaci si zkuste napsat jeden až dva nové způsoby, jak byste mohli reagovat. Jak se díky tomu budete cítit?

A diagram for writing alternative scenarios. It features a central vertical line with a purple circle at the top. Two horizontal purple lines extend from the circle to the left and right. On each side, there are six purple arrowheads pointing outwards, one on each horizontal line and one on the vertical line, creating a total of twelve arrows for brainstorming ideas.

Jak přepsat své životní scénáře

✨ 3. část – Jak skutečně začít přepisovat svůj scénář?

Každý nový příběh začíná nenápadně — malým okamžikem, kdy si uvědomíte, že máte na vybranou. Že můžete zůstat v roli, kterou znáte, nebo se nadechnout a zkusit to jinak. Možná to bude nejprve nezvyk, jako když poprvé obujete nové boty, které potřebují trochu prošlápnout. Ale s každým krokem se stanou pohodlnější. A vy svobodnější. Jak na to?

📅 1. Sebepoznání

Začněte si víc všímat, kdy a kde přicházejí vaše staré scénáře. Jaké situace vás do nich vtahují? S kým? Co v tu chvíli cítíte?

📌 Pár příkladů:

🔍 2. Sebeuvědomění

Jaké spouštěče tyto vzorce nejčastěji aktivují? Jsou to slova, gesta, tóny hlasu, určití lidé?

📌 Všiml/a jsem si, že:

💭 3. Reflexe

Kdy jste tento vzorec začali používat? Jak vám kdysi pomohl přežít, zapadnout nebo se cítit v bezpečí?

📌 Vzpomínám si:

Jak přepsat své životní scénáře

✨ 3. část – Jak skutečně začít přepisovat svůj scénář?

🚀 4. První malé experimenty

Vyberte si jednu konkrétní situaci, kde byste chtěli zkusit jinou reakci. Co přesně uděláte jinak? Jak to změní příběh?

📌 Můj plán:

🔄 5. Pravidelná rekapitulace

Co se stalo, když jste to zkusili jinak? Co vás překvapilo? Co chcete zkusit příště? Jak na to můžete jít lépe?

📌 Jak to vypadá, když přepisuji:

🌸 Na závěr

Přepisovat staré scénáře není o tom vymazat minulost, ale naučit se psát nové kapitoly — laskavější, odvážnější a více podle toho, kým doopravdy jste. Nestane se to za den a možná po této cestě nechcete jít sami. Ověřená cesta, kde si přijdete na vše, co pro svůj nový život podle toho Vašeho správného scénáře potřebujete, na Vás čeká v RESTARTu - v 8týdenním seberozvojovém programu s mojí podporou, v přátelské cestě k Vašemu nejlepšímu já a k tomu nejlepšímu, co Vám život chystá. Přidejte se ZDE.