



Desatero



Najděte klid v bouři klimakteria a menopauzy.

KLÍČOVÁ UVĚDOMĚNÍ



#1

Bud'te aktivní tělesně, duševně i společensky

- Životní spokojenost a štěstí jsou úzce spojeny s našimi rozhodnutími.
- Rozhodnutí, která činíme, mají zásadní vliv na to, jakým směrem se náš život ubírá.
- Vždy máme možnost volby a rozhodnutí.



#2

Udělejte si inventuru svého života

- Minulost je zdrojem učení, nikoliv omezení.
- Sebereflexe je klíčem k sebepoznání a seberozvoji
- Každý z nás hraje v životě různé role, které nás obohacují o různé zkušenosti.



#3 Ujasněte si své životní hodnoty

- Vaše hodnoty jsou kompasem vašeho života.
- Identifikace základních hodnot může poskytnout jasný rámec pro rozhodování a vedení života.
- Hodnoty nejsou neměnné a můžeme je v průběhu života měnit podle toho, jak se měníme i my.



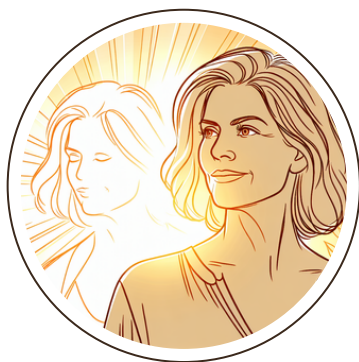
#4 Mějte svůj sen/touhu či motiv pro další život.

- Chápejte svůj sen jako cestu, ne jako konečný cíl.
- Vzpomeňte, jak jste jako děti měly snad milion snů? Kde jsou, kde a proč jste je pohřbily?
- Hodnoty nejsou neměnné a můžeme je v průběhu života měnit podle toho, jak se měníme i my.



#5 Důvěřujte sama sobě, svému tělu a své intuici.

- Posílení sebedůvěry a intuice je klíčové pro zvládání změn a výzev. Pomůže vám lépe se spojit se svým vlastním já a žít autentický a naplňující život.
- Bud'te pozorné k signálům svého těla.
- Důvěřovat svému tělu a své intuici vám může pomoci uvolnit se od strachu a nejistoty.



#6 Převzmete odpovědnost za svůj život

- Uvědomění, co znamená převzít odpovědnost
- za svá rozhodnutí a jednání.
- Přijetí skutečnosti, že jenom vy máte kontrolu
- nad svými činy.
- Pochopení, že vy jste ten jediný člověk, který
- může změnit váš život.



#7 Udržujte pozitivní vztahy se svým okolím

- Kvalitní vztahy vyžadují aktivní naslouchání, otevřenou komunikaci a vzájemnou podporu.
- Vztahy, které žijeme, nám něco v nás zrcadlí. Můžeme říct, že jsou zrcadla naší duše.
- Ať v pozitivní rovině, tím, že se nám na druhých něco líbí, anebo v negativní rovině, že nás něco na druhých rozčiluje, nebo nám něco vadí, je to pro nás inspirace k seberozvoji.



#8 Soustřed'te se na to, co chcete, ne na to, co nechcete.

- Prozkoumat, čemu ve svém životě chcete věnovat pozornost a energii.
- Naučit se přesouvat svou pozornost na pozitivní
- a inspirující prvky ve svém životě.
- Získat dovednosti a nástroje na efektivní směřování a zaměření své pozornosti.



#9

Podpořte svou životní energii a dobrou náladu

- Energie a nálada ovlivňují náš život více, než si uvědomujeme.
- Naučit se, jak správně nakládat s energií a náladou, abychom byly schopné dosáhnout v životě mnohem více.
- Rozpoznat zdroje energie a radosti, které nám je dodávají a které nám je odčerpávají.



#10

Nebud'te na to sama

- Být si vědoma svých hranic a naučit se poznat, kdy je zátěž příliš velká.
- Hledání pomoci není znakem slabosti, ale projevem síly.
- Naučit se komunikovat své potřeby a přijímat pomoc a podporu od druhých.

Jednotlivá doporučení jsou obsahem **4 měsíčního mentoringového programu**, ve kterém i díky **mé unikátní metodě Cesta emočního equilibria** se naučíte, jak vnímat období klimakteria a menopauzy ne jako konec, ale jako vzácnou příležitost pro osobní růst a nový začátek.

Objevíte, jak sebevědomě a důstojně překonat všechny výzvy, které se nyní mohou zdát nepřekonatelné, a zároveň zůstat **plná energie a radosti**. Tento program vám pomůže zvládnout náročné období s lehkostí a pozitivním přístupem.

Program je velice vhodný i jako příprava na toto období.

Více informací najdete na této stránce - klikněte:

www.annabartosova.eu/desatero/zacit