

Brigita Langerholc

AKCIJSKI
VODNIK

12 DIMENZIJ
MOBSTRSTVA

The Lifebook Quest
Don Butcher





DOBRODOŠEL/-A V TVOJEM ZASEBNEM AKCIJSKEM VODNIKU.

8 NASVETOV, KAKO IZ TEGA IZZIVA POTEGNITI NAJVEČ

1

- Pred začetkom izziva si ta vodnik **natisni**, da boš iz svoje izkušnje dobil/-a kar največ.

2

- Vzemi si **čas zase**, da se lahko resnično poglobiš in prejmeš vse koristi izziva.

3

- Med ogledom videov si brez zadržkov **zapiši citate, misli, ideje in navdihe**, ki v tebi odzvanjajo.

4

- Po koncu vsakega razreda se **vрни k temu vodniku** in opravi vaje.

5

- Uporabi ta prostor, da si **ustvarjalna, izrazna in iskrena**.

Pripravljalni nasveti za ta izziv

6

- Poskrbi, da boš v **mirnem prostoru brez motenj**. Videov ne poslušaj med vožnjo ali upravljanjem težke mehanizacije. Namesti se v **udoben položaj**, da boš lahko v celoti sodelovala pri morebitnih vodenih meditacijah in vizualizacijah, ki so del nekaterih srečanj.

7

- Pred začetkom vsakega srečanja **raztegni mišice**. Raztezanje sprosti mišice in kite ter omogoča bolj udobno sedenje (ali ležanje). Poleg tega raztezanje sproži proces »obračanja navznoter« in poveča zavedanje telesa.

8

- **Globoko vdihni**. Globoko dihanje upočasni srčni utrip in sprosti mišice ter ti pomaga, da imaš prijetno izkušnjo med morebitnimi vodenimi praksami.

»Vsak dan naredi svojo mojstrovino.«
– John Wooden



4. DAN: NAMEN TVOJEGA ZDRAVJA IN TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Poglej si ostalih **11 življenjskih kategorij** in se vprašaj:

Kateri so moji NAJPOMEMBNEJŠI RAZLOGI, da želim biti v odlični telesni formi?

Zdaj razmisli, kako bo izboljšanje tvojega zdravja in telesne pripravljenosti **pozitivno vplivalo na druga področja tvojega življenja**, in na kratko zapiši svoje misli spodaj:

Tvoje zdravje in telesna pripravljenost

Tvoje intelektualno življenje

Tvoje čustveno življenje

Tvoj značaj



4. DAN: NAMEN TVOJEGA ZDRAVJA IN TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Tvoje duhovno življenje

Tvoj ljubezenski odnos

Starševstvo

Tvoje družabno življenje

Tvoje finančno življenje



4. DAN: NAMEN TVOJEGA ZDRAVJA IN TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Tvoja kariera

Kakovost tvojega življenja

Vizija tvojega življenja



7. DAN: RAZUMEVANJE SVOBNIH ČUSTEV

Opravi naslednjo **vajo čuječnosti**, da poglobiš razumevanje svojega čustvenega življenja:

Ko se naslednjič v tvojem umu in telesu pojavi močno čustvo (ne glede na to, ali je »pozitivno« ali »negativno«), sledi tem preprostim korakom:

1

- Poišči miren (po možnosti osamljen) prostor, zapri oči in naredi **5–10 globokih vdihov**.

2

- Vprašaj se: »**Kaj trenutno čutim?**«
Poskusi poimenovati občutek. Je to jeza, strah, žalost ali zamera – ali morda sreča, navdušenje ali zadovoljstvo?

3

- **Sprejmi občutek točno takšen, kot je**, brez odzivanja nanj. Zavedaj se, da je popolnoma normalno in v redu, da se tako počutiš. Vsi občutki so pomembni in potrebni za našo rast. Imaš pravico čutiti tako.

4

- Naredi še nekaj globokih vdihov in **ostani v tistem sprejemanju svojih občutkov**, dokler ne popustijo in se preoblikujejo v nekaj novega.

5

- Zapiši morebitne misli ali opažanja za kasnejši razmislek.



8. DAN: KAM TE OSREČUBE IN KAM TE DELA NESREČNO?

Kako se bo moje življenje spremenilo, ko bom to čustvo bolj
negovala?

Trije »sprožilci«, ki v mojem življenju prebujajo to čustvo, so:

1

2

3

Tri strategije, s katerimi lahko začnem to čustvo redno doživljati, so:

1

2

3



8. DAN: KAM TE OSREČUBE IN KAM TE DELA NESREČNO?

Kako se bo moje življenje spremenilo, ko bom to čustvo doživljala redkeje?

Trije »sprožilci«, ki v mojem življenju prebujajo to čustvo, so:

1

2

3

Tri strategije, s katerimi lahko začnem zmanjševati to čustvo, so:

1

2

3



9. DAN: BRADNJA DOBROTA ZNACABA

Izberi **eno vrednoto**, ki bi jo želela okrepiti v svojem življenju, odgovori na spodnja vprašanja in nato zapiši **3 akcijske korake** (velike ali majhne), ki jih boš ta teden naredila, da jo uresničiš.

Vrednota, ki bi jo želela okrepiti v svojem življenju, je:

Zakaj je ta vrednota zame pomembna?

Kako trenutno trpim zaradi pomanjkanja te vrednote v svojem življenju?



9. DAN: BRADNJA DOBREGA ZNACABA

Kaj bom pridobila, ko to vrednoto okrepim v svojem življenju?

Trije akcijski koraki, ki jih lahko ta teden naredim za krepitev te vrednote, so:

1

2

3



10. DAN: TVOJ MORALNI BAZ

Izberi **eno negativno navado**, ki bi jo želela opustiti, odgovori na spodnja vprašanja in nato zapiši **3 akcijske korake** (velike ali majhne), ki jih boš ta teden naredila, da jo odpraviš iz svojega življenja

Negativna navada, ki bi jo želela opustiti, je:

Kakšno korist trenutno dobivam iz tega slabega vedenja?

Kakšno ceno bom plačala, če tega vedenja ne spremenim?



10. DAN: TVOS MORALNI BAZ

Kaj bom pridobila, ko se osvobodim tega slabega vedenja?

Trije akcijski koraki, ki jih lahko ta teden naredim, da prekinem to negativno navado, so:

1

2

3



12. DAN: IZBIRA DUHOVNE PRAKSE

OPREDELI DUHOVNI CILJ

(npr. harmonija s sabo in s svetom, odpiranje srca, postati neobsojajoč/a, najti srečo v vsakem trenutku, živeti v blaženosti itd.)

IZBERI VSAKODNEVNO PRAKSO, KI PODPIRA TVOJE DUHOVNE CILJE

(npr. meditacija, molitev, odpuščanje, poenostavljanje življenja, preživljanje časa v naravi, življenje v sedanjem trenutku, dajanje itd.)

Zaveži se, da boš to prakso izvajala vsak dan.



13. DAN: USTVARJANJE IZBEMNEGA LJUBEZENSKEGA ODNOSA

Odgovori na naslednja vprašanja, ki spodbujajo razmislek:

Kaj po tvojem mnenju ustvarja odličen ljubezenski odnos?

Kateri so nekateri tvoji pozitivni ali negativni vzorci v odnosih?

POZITIVNI VZORCI

NEGATIVNI VZORCI

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Kaj oziroma kako se lahko izboljšaš, da postaneš najboljša različica sebe za nekoga drugega?

KAJ LAHKO IZBOLJŠAM?



17. DAN: TVOJE DRUŽABNO ŽIVLJENJE

Naštej **tri najpomembnejše družabne odnose** v svojem življenju v tem trenutku in za vsakega določi **en cilj**, s katerim ga boš negovala.

ODNOS ŠT. #1

.....

.....

Cilj za negovanje:

.....

.....

ODNOS ŠT. #2

.....

.....

Cilj za negovanje:

.....

.....

ODNOS ŠT. #3

.....

.....

Cilj za negovanje:

.....

.....



18. DAN: RAZVIBANJE KAKOVOSTNIH PRIJATELJSTEV

Izberi **eno izmed spodnjih družabnih strategij** in jo začni uvajati v svoje življenje:

RAZJASNI SVOJE DRUŽABNE VREDNOTE

Naredi seznam vrednot, brez katerih si v prijateljstvu ne moreš predstavljati odnosa (npr. pozitivnost, zanesljivost, prijaznost).

Naredi tudi seznam vedenj in lastnosti, ki te motijo, ter razmisli, kako jih lahko odstraniš iz svojega kroga prijateljev.

Vrednote, ki so mi pomembne:

Vedenja, ki jih želim odpraviti:



18. DAN: RAZVIBANJE KAKOVOSTNIH PRIJATELSTEV

POVEČAJ KAKOVOST SVOJEGA DRUŽABNEGA KROGA

*Kdo te navdihuje? S kom bi želela preživeti več časa?
Kdo lahko pozitivno vpliva na tvojo rast, te motivira in v tvoje življenje prinese
več pozitivnosti?*

Zapiši spodaj.

USTVARI KROG VRHUNSKIH MENTORJEV

*Poišči ljudi, ki jih resnično občuduješ, in začni preživljati čas z njimi (v živo ali
simbolno). Kdo so ti ljudje?*



19. DAN: TVOJE FINANČNO ŽIVLJENJE

Naredi seznam **treh najpomembnejših prepričanj o denarju/financah**, ki jih imaš trenutno (ne glede na to, ali ti služijo ali te omejujejo), ter zapiši, kako vsako izmed njih vpliva na tvoje vedenje in izkušnje v povezavi z denarjem.

1

2

3

Zavestno izberi eno novo opolnomočujoče prepričanje, ki ga boš vpeljala v svoje finančno življenje

Opolnomočujoče prepričanje, ki ga izberem, je:



21. DAN: TVOJA KARIERA

Poglej svojo kariero in odgovori na naslednja vprašanja:

Kako sem izbrala kariero, v kateri sem trenutno?

Ali je to tisto, kar želim početi do konca svojega življenja?

Kaj me pri tem resnično navdušuje?
Ali se želim na tem področju razvijati?

Kaj najraje počnem?

Kako lahko s svojim delom prispevam družbi in s svojimi talenti pomagam drugim?



28. DAN: TVOJI NAJVEČJI CILJI

OPREDELI 4–5 NAJPOMEMBNEJŠIH CILJEV,
NA KATERIH TEMELJI TVOJA VIZIJA ŽIVLJENJA

Nato te cilje preoblikuj v S.M.A.R.T. cilje.

Primer: Cilj št. 1 – Želim napisati poslovno knjigo.

- **Specifično:** Napisala bom knjigo o družbenih omrežjih, dolgo najmanj 150 strani.
- **Merljivo:** Napisala bom eno poglavje na mesec ali 3–5 strani na teden.
- **Dosegljivo:** Najprej bom delala na rokopisu, nato bom poiskala založnika ali raziskala samozaložništvo.
- **Nagrajujoče:** Pisanje knjige mi bo pomagalo, da se uveljavim kot strokovnjakinja.
- **Časovno opredeljeno:** Rokopis bo zaključen in pripravljen za izdajo v 10 mesecih.

Cilj št. 1:

• **Specifično:**

.....

• **Merljivo:**

.....

• **Dosegljivo:**

.....

• **Nagrajujoče:**

.....

• **Časovno opredeljeno:**

.....



28. DAN: TVOJI NABVEČNI CILJI

Cilj št. 2:

• **Specifično:**

.....

• **Merljivo:**

.....

• **Dosegljivo:**

.....

• **Nagrajujoče:**

.....

• **Časovno opredeljeno:**

.....

Cilj št. 3:

• **Specifično:**

.....

• **Merljivo:**

.....

• **Dosegljivo:**

.....

• **Nagrajujoče:**

.....

• **Časovno opredeljeno:**

.....



28. DAN: TVOJI NABVEČNI CILJI

Cilj št. 4:

- **Specifično:**

.....

- **Merljivo:**

.....

- **Dosegljivo:**

.....

- **Nagrajujoče:**

.....

- **Časovno opredeljeno:**

.....

Cilj št. 5:

- **Specifično:**

.....

- **Merljivo:**

.....

- **Dosegljivo:**

.....

- **Nagrajujoče:**

.....

- **Časovno opredeljeno:**

.....



PROSTOR ZA ZAPISKE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



PROSTOR ZA ZAPISKE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



PROSTOR ZA ZAPISKE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



PROSTOR ZA ZAPISKE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.