



21 odvážných otázek, které vám už nedají spát (a dobře že tak).

Transformační Sebekoučovníček

✉ Milý člověče na cestě k sobě,

možná jsi právě prošel/a workshopem Miracle MINDSET™. Možná tě teprve čeká.

Možná jsi si už zažil/a, že změna může nastat raz dva, někdy stačí jedno uvědomění. Ale taky víš, že se někdy vracíme zpátky do starých vzorců. A právě proto vznikl Sebekoučovníček.

Tento proces trvá velmi záměrně 21 dní. Ne proto, že bychom chtěli něco oddalovat. Ale proto, že **trvalá změna chce praxi**. Chce každodenní pozornost. Jemný dotek. Chce, abyste se **vraceli k sobě, znovu a znovu**.

✍ **Možná už znáte journaling** – tedy psaní pro sebe o všem možné, co se kolem i ve vás děje. **Tady ale nejde jen o výlev myšlenek.**

Sebekoučovníček je vědomá cesta, ve které každý den dostanete 1 silnou otázku, která vás vede do hloubky.

A pak je to na vás:

- 👉 Pište.
- 👉 Kreslete.
- 👉 Podtrhávejte.
- 👉 Nechte mluvit vnitřní hlas, tělo, srdce i intuici.

Odpovídejte upřímně. Autenticky. I kdyby to znamenalo slzy nebo smích. Není třeba být dokonale „duchovní“. Jen buďte opravdoví.

🎁 A na konci? Čeká vás **dárek**. Ale nepředbíhejme (ani vy nekoukejte na konec).

Andrea Šatopletová



DEN 1.

**Kdy jsem se naposledy rozhodl/a z důvěry, ne ze strachu
a jaké to bylo?**

DEN 2.

Jakou část sebe se stále bojím ukázat světu a proč?



DEN 3.

**Kdyby můj život měl dnes skončit, co bych ještě
potřeboval/a říct, udělat nebo odpustit?**



DEN 4.

Kdy jsem poprvé uvěřil/a, že na něco nemám,
a čí hlas to vlastně byl?

DEN 5.

**Co se mi opakuje znovu a znovu a mně v tom není dobře,
a co mi to ve skutečnosti chce říct?**

DEN 6.

**Co bych si dovolil/a, kdybych si byl/a naprosto jistý/á,
že mě nikdo nebude hodnotit?**

DEN 7.

Jak bych jednal/a (a v jaké konkrétní situaci), kdybych už se nepokoušel/a nikoho přesvědčit, jen být?



DEN 8.

Kde dnes ještě čekám na svolení, namísto toho abych si ho dal/a sám/sama a jak by to vypadalo ideálně?



DEN 9.

Kdy moje tělo mluví nejsilněji a já ho nejčastěji neposlouchám?

DEN 10.

Kdybych si mohl/a vybrat jedinou pravdu, kterou chci žít,
jaká by to byla?

DEN 11.

Co je to, co o sobě vím, ale nechci si přiznat, protože by to všechno změnilo (k zlému nebo dokonce k dobrému)?



DEN 12.

Kdybych se přestal/a snažit “to” mít pod kontrolou,
co nejhoršího by se mohlo stát? A co nejlepšího?

DEN 13.

**Jaká bolest se mi znovu a znovu vrací, a co mi o mně ještě
chce říct?**



DEN 14.

Co by se stalo, kdybych přestal/a věřit, že musím nejdřív něco (někomu) dokázat?

DEN 15.

**Jaké hranice bych dnes potřeboval/a nastavit, a proč je ještě
nedržím?**

DEN 16.

Kdy jsem se naposledy cítil/a skutečně svobodně a proč?

DEN 17.

**Jaký vnitřní hlas bych si přál/a, aby byl dnes se mnou,
a co krásného by mi říkal?**



DEN 18.

Kdybych si dovolil/a v něčem povolit, kde by to bylo,
co by mi to vzalo, a jak by mi to prospělo?

DEN 19.

Co všechno bych si dovolil/a, kdybych se přestal/a měřit podle cizích očekávání a názorů (i kdyby jen na základě mých domněnek)?

DEN 20.

Co mě dnes drží zpátky a co bych si o tom řekl/a, kdybych k sobě přistupoval/a se soucitem a láskou namísto tlaku nebo strachu?



DEN 21.

Kdo jsem, když všechno odejde (role, výsledky, očekávání)?



Jste tu. Gratuluji.

Dnes jste dokončili **21 dní sami se sebou**.

A to není málo. To je něco, co většina lidí **nikdy nedotáhne do konce**.

Z mého pohledu to ukazuje mnohem víc než „jen disciplínu“.

Ukazuje to váš **zápal**, vaši **chuť se mít líp**, vaši touhu **poznat se víc do hloubky** a hlavně chuť žít **šťastnější a vědomější život**.

Zastavte se na chvíli. Než se rozběhnete zpátky do světa.

Tohle si zaslouží procítit. Své odpovědi pak zapište.



Jaké to je?



Co právě teď cítíte?



Co z těchto 21 dní bylo nejsilnější a nejvíce užitečné?

Dárek, který jsem vám slíbila

Na začátku jsem slíbila malé překvapení. A tady je:



[**Individuální mentorinková konzultace se mnou v hodnotě 5 000 Kč zdarma>>**](#)

Je to prostor, kde si můžeme popovídat o tom:

- co vám tenhle proces přinesl,
- co vás zasáhlo,
- co se ještě potřebuje poskládat,
- **a kde a jak se může vaše cesta rozvinout dál.**



Jak na to?

1. [Vyplňte tuto objednávku>>](#)
<https://form.fapi.cz/?id=29f83d8e-1805-4c2c-9f9a-4995a6567345>
2. [Poté vyplňte tento dotazník>>](#)
<https://andreasatopletova.cz/vstupni-koucink/>
3. Nakonec mi prosím zašlete svůj vyplněný **Sebekoučovníček** na podpora@andreasatopletova.cz (můžete ho okopírovat nebo vyfotit).

Na oplátku vám nabídnu konzultaci, která je lidská, koučovací a hluboká.
Bez nátlaku. Jen v přítomnosti a otevřenosti.

Možná už teď pomáháte druhým. Možná o tom teprve přemýšlíte. A možná vás to teď po těch 21 dnech táhne víc než kdy jindy do dalšího osobního růstu.

Růst je život.

A tak se chci zeptat: chcete vědět, jestli máte předpoklady stát se **Intuitivním koučem™**? Možná ano a možná ne. A pokud v sobě tuto otázku máte, ráda si s vámi popovídám i o tom.

Běžně ke mně přicházejí lidé, kteří už mají za sebou různé semináře, kurzy i terapeutické výcviky. **Tento můj výcvik je jiný.** Je **koučovací**, ale zároveň **hluboce sebezkušenostní** – inspirovaný psychoterapeutickým směrem.

Nejdřív **jdeme hluboko k sobě**. A teprve potom s tím, co jsme našli, **k druhým**.

➡ [Zde vyplňte prosím svou objednávku>>](#)

Ať už se spolu potkáme osobně, nebo ne...

♥ přeji vám nádherný život.

Takový, který bude **naplněný, pravdivý a váš**.

Mg. Andrea Šatopletová, PCC

PCC koučka, psychoterapeutka, mentorka profesionálů

