

Praktický
TAHAK



3 techniky
z workshopu
MIRACLE
MINDSET™

Technika 1: Miracle vizualizace

1. ÚVODNÍ NALADĚNÍ (Grounding)

- Ujisti se, že je klient v bezpečném prostředí (teplo, pohodlí, čas, bez rušení).
- Naváděj pozornost k tělu: dech, sed, opora, váha těla.
- Pomalu zpomal rytmus hlasu, klidné tempo.
- *Příklad věty:*
„Zavři oči a dovol si být tady... Tvé tělo je tady. Tvá mysl sem může doputovat... jemně a bez nátlaku.“

2. ZASTAVENÍ SE U „TEĎ“ (Vědomé přijetí)

- Proveď klienta k vnímání aktuální reality:
 - Co cítíš?
 - Co tě trápí?
 - Jak se cítíš ve svém těle?
 - Kde v těle to sídlí?
 - Co si sama sobě říkáš?
- Pracuj se silným uvědoměním bolesti nebo frustrace. Dovol ji procítit – *bez moralizování, bez oprav.*

3. SESTUP NA DNO (Temný moment duše)

- Umožni klientovi představit si, co by se stalo, kdyby vše zůstalo stejné nebo se ještě zhoršilo.
- Pomoz navodit fyzický a emoční prožitek dna:
 - Jak vypadá svět, když se *nic nezmění*?
 - Jak se chová tvoje tělo?
 - Co vypouštíš do světa?
 - Jaké pocity tě pohlcojí?

4. MIRACLE OBRAZ (Zázračný zlom)

- Umožni v představě vstup „bytosti“ nebo „zázračné síly“ – např. víla, světlo, totem, archetyp, vyšší já.
- Klíčová změna: jako mávnutím proutkem je *všechno jinak* – lehkost, jasno, radost.
- *Otázky a prožitky:*
 - Co cítíš v těle?
 - Jak voní úspěch?
 - Co vyzařuješ?
 - Co si říkáš?
 - Jak se hýbe tvé tělo vítěze?

5. UKOTVENÍ A INTEGRACE (Ztělesnění)

- Pozvi klienta, ať se v té nové realitě „zdrží“.
- Dovol mu prožít to, jako *by to už byla pravda*.

Zadej akci:

- Vítězný výkřik, gesto, dech, kotva.
- Zapsání do deníku: co si uvědomil/a, co chce říkat nově, kdo se stal.

6. ZÁVĚR (Zpětné přivedení)

- Pomalu navrať pozornost do těla, dechu, místnosti.
Nechej prostor pro sdílení nebo psaní.

Ideálně zakonči *pozitivní afirmací* nebo větou jako:

„To, co jsi dnes prožil/a – to jsi taky ty. A kdykoli se k tomu můžeš vrátit.“

Technika 2: Práce s hodnotami

- **Kdy ji použít:** Když nevíte, jak se rozhodnout, máte slabou motivaci, nevíte, co je tady a teď to skutečně důležité.
- **Jak na to:**
 1. Brainstorming: nechte volně proudit možnosti a запиšte své hodnoty, vždy po jednom slovu.
 2. Pak se podívejte na svůj seznam a zakroužkujte ty nejvíce důležité.
 3. Přepište TOP 6 hodnot na nový papír a popřemýšlejte, jak se tyto hodnoty promítají do:
 - práce
 - vztahů
 - rodina a domácnost
 - přátel a společenského života
 - osobního prostoru
 4. Kde chybí → tam často vzniká napětí.
Jak můžete své hodnoty dostat do každé oblasti aspoň na pár procent?

Otázky pro reflexi:

- Kde je naplňuješ naplno?
- Kde chybí, a jak se to projevuje?
- Jaké konkrétní situace je podporují nebo dusí?
- Co je ten 1. krok k tomu dostat je alespoň na pár procent do svého života?

Re-membering¹

1. Jaký problém/výzvu chceš nyní řešit?
2. S jakou osobou máš významná a krásný vztah? Jaké je její jméno?
3. Jaký vztah s ní máš?
4. Co si ona o tobě myslí?
5. Jaké krásné chvíle jste zažili?
6. Jaké těžké chvíle jste zažili?
7. Co vám pomohlo jimi projít?
8. Co vnímá jako tvou nejsilnější schopnost nebo dovednost?
9. Kdybych se dnes té osoby zeptal, proč si myslí, že to zvládneš vyřešit, co by mi řekla?
10. Když si představíš, že bys část její/jeho víry v tebe vložila do svého **srdce**, jak by se změnilo tvé prožívání a pocit ze sebe samé/ho?

¹ inspirace - ISZ management od Chana Rachel

Závěrem...

Nikdy to nevzdávej. Ani když to bolí. Ani když se to táhne. Ani když už nevidíš světlo.

Tvůj mindset je ten nejmocnější nástroj, který máš. A právě dnes ses znovu napojil/a na jeho sílu.

Pokud cítíš, že tě to volá dál, nenech to vyšumět. Čeká tě cesta, která proměňuje životy a to nejen ten tvůj, ale i těch, kterým pomáháš (*nebo teprve budeš pomáhat*).

👉 [Využij jedinečnou slevu na výcvik Intuitivní kouč™ >>](https://andreasatopletova.cz/vycvik/akce/)

<https://andreasatopletova.cz/vycvik/akce/>

...a udělej další krok. Ted'. Ne zítra. Ted'.

Never give up.

Protože to nejlepší teprve přichází.



Mgr. Andrea Šatopletová, PCC

Andrea Šatopletová