E-BOOK ZDARMA

OTEVŘETE DVEŘE KE ZMĚNĚ:

5 KLÍČOVÝCH OTÁZEK PRO OSOBNÍ TRANSFORMACI



NAPSALA MGR. IVANA ČERMÁKOVÁ

www.ivanacermakova.net ©



O MNĚ

VÍTEJTE

Jsem srdcem i duší tulačka, která miluje hory, města i pláže. Postupně si plním svoje malé i větší sny a cíle.

Hlavně ale miluji svoji práci.
Jsem mentor. Podporuji a motivuji lidi na jejich cestě ke spokojenému životu.

Pomáhám klientům:

- **PŘEKONAT ÚZKOSTI**
- **PŘESTAT STAGNOVAT V ŽIVOTĚ**
- **NASTARTOVAT NOVÝ SVĚŽÍ ŽIVOTNÍ STYL.**

Podporuji je na cestě zpět k radosti, spokojenému životu a vnitřnímu klidu.

Učím lidi naplno vyjádřit sami sebe, pustit ven jejich vnitřní vášeň, energii a sílu, aby si mohli začít plnit svoje sny a cíle.

Více si můžete přečíst na mých stránkách

Ivana



ZÁKLADEM SPOKOJENOSTI A KAŽDÉHO ÚSPĚCHU JE:

- PROBUDIT V SOBĚ NAPLNO SVOJI ENERGII
- PUSTIT VEN SÍLU SVÉHO AUTENTICKÉHO JÁ

BUĎTE SAMI SEBOU A ÚSPĚCH MÁTE ZARUČENÝ

Je jedno, jestli chcete výrazně zlepšit svůj osobní život nebo svůj byznys.

ZÁKLADNÍ PRINCIP, JAK DOSÁHNOUT ZMĚNY V KTERÉKOLIV OBLASTI VAŠEHO ŽIVOTA, **JE STEJNÝ.**

- PŘESTAT FUNGOVAT NA AUTOPILOTA
- SUNDAT ZE SEBE MASKY, KTERÉ ROKY NOSÍTE
- PUSTIT VEN SÍLU, KTEROU MÁTE UVNITŘ SEBE
- PŘESTAT SE BÁT TOHO, CO ŘEKNOU OSTATNÍ

ZKRÁTKA BÝT SAMI SEBOU!

BUĎTE SAMI SEBOU, PUSŤTE VEN SVOJI VNITŘNÍ SÍLU,
DEJTE DO VŠECHO 100% SVÉ ENERGIE
A ZAČNETE PROSPEROVAT
VE VŠECH OBLASTECH VAŠEHO ŽIVOTA.

UVNITŘ SEBE MÁTE:

- SÍLU A MOC ŽÍT ŽIVOT, PO KTERÉM TOUŽÍTE
- OHROMNÝ ZDROJ ENERGIE
- ELÁN
- STUDNICI SKVĚLÝCH NÁPADŮ
- POŘÁDNÝ DRAJV
- VÁŠEŇ, KTEROU MŮŽETE VLOŽIT DO VŠECH OBLASTÍ SVÉHO ŽIVOTA

TO VŠECHNO MŮŽETE PUSTIT VEN

BÝT SÁM SEBOU JE O TOM UVĚDOMIT SI:

- JACÍ OPRAVDU V HLOUBI SVÉ DUŠE JSTE
- PO ČEM DOOPRAVDY TOUŽÍTE
- CO VÁS BAVÍ
- CO VÁS V ŽIVOTĚ NAPLŇUJE
- KTEROU SVOJI ČÁST V SOBĚ SCHOVÁVÁTE A DUSÍTE

JE TO O TOM, BÝT K SOBĚ NAPROSTO UPŘÍMNÍ A OTEVŘENĚ SI PŘIZNAT I TO:

- CO VÁS V SOUČASNÉ DOBĚ STAHUJE DOLŮ A PROČ
- CO VÁS BRZDÍ A PROČ

A ZE SVÉHO ŽIVOTA TO NEMILOSRDNĚ VYŠKRTNOUT!

Pokud má člověk svoje autentické já udusané a vyhaslé, nedaří se mu pořádně v životě v žádné oblasti. A často se u něj, kromě vnitřní nespokojenosti, objeví také úzkosti a frustrace.

Všechny oblasti vašeho života jsou jako propojené nádoby.
A naprostý základ úspěchu v každé z nich je, **naplno probudit svoje autentické já**, ve kterém máte ukrytou ohromnou sílu a energii.

Pak už nic nestojí v cestě k úspěchu v osobním životě ani v tom pracovním.

BEZ VNITŘNÍ JISKRY A ENERGIE NEFUNGUJE NIC.

Při osobních konzultacích se s mými klienty nejprve zaměřujeme na to, aby probudili svoje autentické já, svoji energii a teprve potom na další překážky v jejich životě. A funguje to skvěle.
(Více informací najdete zde)

KDYŽ PROBUDÍTE SVOJI VNITŘNÍ SÍLU, SVOJE AUTENTICKÉ JÁ:

BUDETE MÍT SPOUSTU ENERGIE A ELÁNU

BUDETE MÍT SKVĚLÉ NÁPADY A BUDETE VÍCE KREATIVNÍ

ZBAVÍTE SE ÚZKOSTÍ A APATIE

BUDE Z VÁS ZÁŘIT ÚŽASNÉ CHARISMA, KTERÝM SI ZÍSKÁTE OSTATNÍ

BUDETE SE CÍTIT DOBŘE, SEBEJISTĚ A SVŮJ ŽIVOT SI ZAČNETE UŽÍVAT NAPLNO

BÝT AUTENTICKÝ - BÝT SÁM SEBOU - PUSTIT VEN SVOJI VNITŘNÍ SÍLU JE ZÁKLADEM SPOKOJENOSTI.

Teď si možná v duchu říkáte:
“Copak není každý člověk sám sebou?”
“Copak není každý autentický?“

Rozhlédněte se okolo sebe, kolik lidí jede v životě na autopilota. Jsou jako roboti. Bez elánu, bez jiskry, bez energie. **Naprosto odpojení sami od sebe**.

KAŽDÝ DEN PROŽÍVÁTE DVA ŽIVOTY.

Jeden vnitřní, kde přesně cítíte a vnímáte, jací jste, jací toužíte být i navenek, co opravdu chcete a co naopak ne, co vás baví, co vám dělá radost. Tam spřádáte fantazie o svém životě, svých touhách. Jste tam jiní, než jak se projevujete ve svém životě navenek.

A druhý život je ten, který žijete navenek. Často je plný masek a potlačeného já.

Pokud jsou si oba životy podobné, jste v životě spokojení.

Problém ale nastane, když se oba vaše světy od sebe příliš vzdálí a jsou hodně odlišné . V tu chvíli máte pocit, že žijete cizí život.

JAK POZNÁTE, ŽE NEJSTE SAMI SEBOU A NEŽIJETE TAK, JAK SI PŘEJETE?

- Uvnitř sebe cítíte, že ve svém nitru jste jiní, než jak se projevujete navenek
- Váš život nemá jiskru
- Chybí vám energie a nejste spokojení se svým životem.
- Často v sobě cítíte tlak a někdy možná i vztek a chuť zakřičet: Stop! Chci žít jinak!
- Jste utlumení, apatičtí, nic vás nebaví. Nemůžete se do ničeho dokopat.
- Chybí vám nápady, nejste schopní se v životě posunout dál. Stagnujete.

Když jsem se dostala do tohoto bodu já kdysi já, měla jsem pocit, že vyskočím z kůže, že už nechci ani jeden další den žít v tom, v čem žiji.

Chtěla jsem změnu, žít naplno, kašlat na to, co si o mě kdo myslí a jestli je to v souladu s představami mých nejbližších.

Věděla jsem, že jsem uvnitř sebe úplně jiná a nechápala jsem, že se navenek projevuju tak neslaně nemastně a totálně bez šťávy. Dostala jsem na sebe vztek, že se stylizuju do takové zdechliny a nežiju život, který by mě bavil a měl pořádný spád.

A tak jsem se ptala sama sebe: "**Kdo se to tam ve mně schovává, jaká doopravdy jsem? A jak chci žít? A proč tak už dávno nežiji?** Pro ženy jsem k tomuto tématu napsala článek. K přečtení zde.

Když jsem si upřímně a pravdivě odpověděla, žasla jsem. Odpovědi ve mně zažehly hnací motor k novému životu.

A ZA CHVÍLI DOSTANETE I VY ODPOVĚDI, KTERÉ VÁS MOŽNÁ PŘEKVAPÍ A URČITĚ VÁS NASTARTUJÍ NOVÝM SMĚREM.

POMŮŽE VÁM K TOMU
5 MOCNÝCH KLÍČOVÝCH OTÁZEK,
KTERÉ VÁM ZA CHVÍLI PROZRADÍM.

JAK S OTÁZKAMI PRACOVAT:

- Ke každé otázce se **co nejvíce rozepište**, jděte do detailů, ať se dostanete co nejhlouběji. Nestačí si odpovídat jen v duchu. Psaním nastartujete ve svém mozku a svém vnitřním nastavení cestu, která vám umožní dělat v životě změny.
- Zapište si všechny **AHA momenty**, které vám při psaní naskočí.
- A cokoliv zajímavého objevíte, hned začněte realizovat. Nenechte svůj hnací motor vychladnout. **Hned udělejte nějaký krok. JDĚTE DO AKCE!**

KLÍČOVÁ OTÁZKA ČÍSLO 1

VE KTERÝCH OBLASTECH VAŠEHO ŽIVOTA SE DRŽÍTE ZPÁTKY A NEJSTE V NICH SAMI SEBOU A Z JAKÉHO DŮVODU?

CO VÁS BRZDÍ? JE TO ZVYK, STRACH, NÍZKÁ SEBEJISTOTA?
PROČ TO TAK JE?

Prozkoumejte svůj partnerský vztah, vztahy s rodinou, přáteli, kolegy ...
Podívejte se na svoji práci, svůj byznys, to jak trávíte volný čas, jak se celkově projevujete, nebo naopak neprojevujete.

KLÍČOVÁ OTÁZKA ČÍSLO 2

JAK BYSTE SE PROJEVOVALI A CHOVALI V JEDNOTLIVÝCH OBLASTECH SVÉHO ŽIVOTA ZE CVIČENÍ 1, KDYBYSTE BYLI NAPLNO SAMI SEBOU A AUTENTIČTÍ, V ČEM BY TO BYLO JINÉ?

Jděte do hloubky a popište, jak byste se cítili, v čem by byl váš život jiný. Měli byste sami ze sebe lepší pocit? Cítili byste se jinak?

KLÍČOVÁ OTÁZKA ČÍSLO 3

PŘEDSTAVTE SI, JAK BUDE VYPADAT VÁŠ ŽIVOT ZA TŘI ROKY, KDYŽ BUDETE SAMI SEBOU, BUDETE AUTENTIČTÍ A BUDETE ŽÍT ŽIVOT, KTERÝ UVNITŘ SEBE CÍTÍTE JAKO SPRÁVNÝ?

CO ZA TY TŘI ROKY MŮŽETE PROŽÍT A UDĚLAT? JAK SE BUDETE CÍTIT? JAKÉ BENEFITY ZÍSKÁTE?

KLÍČOVÁ OTÁZKA ČÍSLO 4

A JAK BUDE VYPADAT VÁŠ ŽIVOT ZA TŘI ROKY, KDYŽ TEĎ NEUDĚLÁTE ŽÁDNOU ZMĚNU A BUDETE ŽÍT JAKO DOPOSUD?

JAKÉ TO BUDE, KDYŽ BUDETE POTLAČOVAT SAMI SEBE, SVOJE AUTENTICKÉ JÁ A ŽIVOT, PO KTERÉM TOUŽÍTE? JAK SE BUDETE CÍTIT, O CO VŠECHNO PŘIJDETE? JAKÝ ZE SEBE BUDETE MÍT ZA TŘI ROKY POCIT?

KLÍČOVÁ OTÁZKA ČÍSLO 5

CO MUSÍTE HNED TEĎ ZAČÍT DĚLAT JINAK, ABYSTE BYLI SAMI SEBOU A ŽILI SVŮJ AUTENTICKÝ ŽIVOT?

CO HNED PŘESTANETE DĚLAT, CO BUDETE DĚLAT JINAK? JAKÉ TŘI TOP VĚCI OKAMŽITĚ ZMĚNÍTE?

Teď máte jasno v tom, jak se budete cítit, když budete sami sebou, pustíte ven svoje autentické já a začnete žít život, po kterém toužíte.

A jasně vidíte, jak moc je rozdílný od života, ve kterém byste šli se svým potlačeným autentickým já ve starých kolejích.

HNED TEĎ UDĚLEJTE ALESPOŇ TŘI KROKY, KTERÉ VÁS POSUNOU NOVÝM SMĚREM.

- **ZBAVTE SE STARÝCH NEGATIVNÍCH PŘESVĚDČENÍCH,** KTERÁ O SOBĚ MÁTE A KTERÁ VÁS BRZDÍ
- A **NAHRAĎTE JE NOVÝMI SILNÝMI**, KTERÉ ZVEDNOU VAŠI SEBEJISTOTU
- A **POMOHOU VÁM ŽÍT ŽIVOT, VE KTERÉM SE BUDETE CÍTIT SPOKOJENĚ**, SEBEVĚDOMĚ A ÚSPĚŠNĚ.

S tím vám pomůže **Balíček "Masivní posun",** který jsem připravila speciálně k tomuto e-booku.
Balíček se zaměřuje na tři témata:

- identifikace hlavní brzdy ve vašem životě a její prolomení
- metoda na uvolnění vaší zablokované vnitřní síly a vášně
- zesílení a ukotvení vašeho sebevědomí a hnacího motoru

Více informací k vašemu masivnímu posunu najdete zde.

Odpovědi na otázky 3 a 4 si znovu pročítejte co nejčastěji. Přepište si je třeba do diáře, ať je máte stále na očích. Vidět rozdíl mezi životem ve starých kolejích a životem, který můžete mít, vás bude podporovat a motivovat k novým krokům.

ODPOVĚĎ NA OTÁZKU ČÍSLO 3 BUDE VAŠÍM HNACÍM MOTOREM.

DESATERO
PRO SPOKOJENÝ A ÚSPĚŠNÝ ŽIVOT

- Začněte dělat věci, které máte rádi.
- Pravidelně si dopřávejte čas jenom sami pro sebe.
- Hodně se smějte.
- Vychutnávejte si čas s lidmi, které milujete, kteří vás motivují a povzbuzují.
- Buďte spontánní a uvolnění.
- Hýčkejte se. Dopřejte si saunu, masáž, wellness...
- Odpočiňte si, když jste unavení. Zvládnete pak toho mnohem víc a v pohodě.
- Ignorujte společenská klišé a svůj život si zařiďte podle sebe. Buďte nekonvenční.
- Přestaňte se stýkat s lidmi, kteří vás demotivují a stahují dolů.
- Naučte se říkat NE. Nemusíte vyhovět všem.

BÝT SÁM SEBOU ZNAMENÁ **POSLOUCHAT SVŮJ VNITŘNÍ HLAS**, SVOJE NITERNÉ AUTENTICKÉ JÁ. VNÍMAT SÁM SEBE.

BÝT SÁM SEBOU NENÍ O SLOŽITÉM BUDOVÁNÍ A VELKÝCH ZMĚNÁCH, ALE O TOM NECHAT PLYNOUT SVŮJ VNITŘNÍ SVĚT VEN.

Jakmile budete sami sebou, vaše energie se probudí k životu a budete mít chuť na nová malá i velká životní dobrodružství.

Budete odolnější psychicky a budete mít větší vnitřní sílu. Když budete spokojení a šťastní vy, bude to mít vliv i na lidi okolo vás.

CO DÁL?

A CO DÁL?

Pokud chcete udělat **opravdu velký posun** ve svém životě, doporučuji vám:

- NAVÝŠIT SVOJI ENERGII NA 100%
- ZVEDNOUT SI SVOJI SEBEJISTOTU
- DOBŘE SI NADEFINOVAT SVOJE CÍLE, ABYSTE JICH DOSÁHLI RYCHLE A SNADNO

Moc ráda vám s tím pomohu.
Řeknete mi, kam se chcete v životě posunout, co potřebujete aktuálně vyřešit, co vás trápí a společně najdeme řešení.

Objednejte si svoji konzultaci a probereme to spolu.
Pokud neradi komunikujete přes rezervační systém, pošlete mi e-mail.

CHCI OSOBNÍ KONZULTACI



IVANA@IVANACERMAKOVA.NET

KLÍČ KE SPOKOJENOSTI DRŽÍTE VE SVÝCH RUKOU.



SLEDUJTE MOJE DALŠÍ TIPY NA:

FACEBOOKU - BUĎTE SAMI SEBOU

BLOGU - INSPIRATIVNÍ ČLÁNKY

INSTAGRAMU

NAPIŠTE MI

Budu moc ráda, pokud mi napíšete, v čem vám klíčové otázky a odpovědi na ně pomohly, jak se začal měnit váš život.
A jaké AHA momenty a nápady jste díky pěti mocným klíčovým otázkám dostali.

ivana@ivanacermakova.net

VÍCE INFORMACÍ

Více informací o tom, s čím vám mohu pomoct a o mých produktech, najdete na mých webových stránkách.

www.ivanacermakova.net

OBJEDNEJTE SI SVOJI KONZULTACI

Rezervace konzultace

IVANA@IVANACERMAKOVA.NET