



# ZNOVUZRODENIE Summit

DEŇ 1

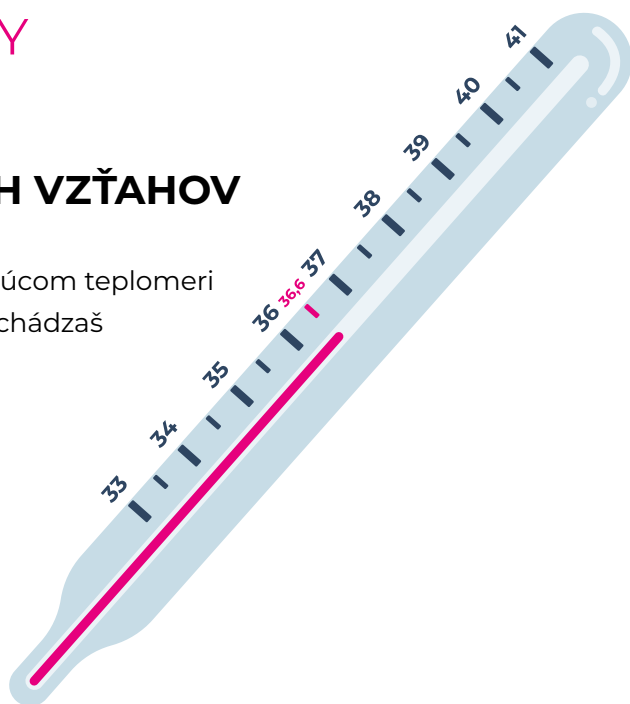
PRACOVNÝ LIST

VZŤAHY

## TEPLOMER MOJICH VZŤAHOV

Čo nevieš odmerať, to nedokážeš ohodnotiť. Na nasledujúcom teplomeri si farebne označ, kde sa vo svojich vzťahoch aktuálne nachádzaš a zapíš si odpovede na nasledujúce otázky:

1. Ako sa dívam na svoje vzťahy dnes?
2. Vnímam ich ako „podchladené“?
3. Alebo naopak až „príliš horúce“?
4. Ako si predstavujem moje ideálne vzťahy?



1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

## MAPA NIE JE TERITÓRIUM

Každý z nás je ..... a .....

Tak, ako na svete nenájdeme dvoch ľudí, ktorý by mali identický odtlačok prsta, tak isto nenájdeme ani dvoch ľudí, ktorý by sa na svet pozerali a premýšľali navlas rovnakým spôsobom.

Naše skúsenosti, zážitky, cesta, ktorou v živote kráčame sa .....  
Je preto prirodzené, že sa na svet dívame vlastnou optikou.

Avšak to, že máme na dané veci alebo situácie ..... názory ešte  
....., že sa nemáme radi.

/ výnimočný, originálny, líšia, rozdielne, neznamená /

## HODNOTY

Je dôležité, aby sme žili a konali, čo najviac v súlade s našimi ..... , a preto je dôležité ich poznať a pomenovať.

/hodnotami/



### Vytvor si rebríček Tvojich 10 najdôležitejších osobných hodnôt.

Úspech, láska, Boh, vernosť, sex, peniaze, zdravie, rodina, priateľstvo, úprimnosť, pravda, odvaha... to všetko a ešte omnoho viac predstavuje naše hodnoty. Cieľom nie je vybrať položky zo zoznamu, ale prísť na svoje vlastné, ktoré sú tie najdôležitejšie práve pre teba. Pomôcť ti pritom môžu nasledujúce otázky:

- Čo je pre teba v živote najdôležitejšie?
- Čo je ešte dôležitejšie?
- Ak by si mohol/mohla robiť akúkoľvek prácu bez obáv o peniaze a svoju rodinu, čo by si robil/a?
- Čo by si chcel/a zmeniť vo svete? Ako by mal vyzeráť?
- Kedy sa cítiš v živote skutočne šťastný/á?

1. .... 6. ....

2. .... 7. ....

3. .... 8. ....

4. .... 9. ....

5. .... 10. ....



# ZNOVUZRODENIE Summit

## UHL PHLADU

Ak chceš pochopiť druhého človeka, potrebuješ sa najprv poprechádzať v jeho topánkach. Dovoľ si preto na chvíľu sa pozrieť na svet inými očami.

### CVIČENIE

Aký je **tvoj pohľad** na situáciu, ktorú riešiš?

---

---

---

---

---

---

---

---

Ako sa na danú situáciu díva **OSOBA**, ktorej sa táto situácia týka?

---

---

---

---

---

---

---

---

Čo si zistil/a?

---

---

---

---

---

---

---

---

Ako **teraz** vnímaš túto situáciu?

# ZNOVUZRODENIE Summit

---

---

---

---

---

---

---

---

# SEBALÁSKA

„Miluj svojho blízneho ako seba samého.“

Miluješ svojich blízkych tak ako seba alebo im dávaš oveľa viac pozornosti a lásky ako sebe samému/samej?

Prijímať lásku v takej miere ako si želaš možno len tým, že začneš ..... samého/samú seba. Buď prítomný/á tu a teraz. Neboj sa toho, čo si ľudia o tebe pomyslia.

Len vďaka ..... vieš rozpoznať myšlienky, ktoré ťa obmedzujú a ktoré ťa naplňajú.

Sebaláska je úplné ..... samého/samej seba ako jedinečných bytostí. Je to ..... k sebe, takému/takej aký/á si.

/ milovať, sebaláske, seba prijatie, láska /

Praktizovať sebalásku ťa možno nikto v živote neučil, preto sa ti to spočiatku môže zdať zvláštne. Začni však malými krokmi a nenechaj sa odradiť.

1. **V** .....
2. **N** .....
3. **O** .....
4. **P** .....
5. **S** ..... na svoje silné stránky.
6. **E** ..... ľudí, ktorí ti tvrdia, že nie si dostatočne dobrý/á.
7. **R** ..... a nájdí si čas len pre seba.

/Vďačnosť, Nekomparuj sa, Obdivuj sa, Pochváľ sa, Sústreď sa, Eliminuj, Relaxuj/

**AKÝM SPÔSOBOM BUDEŠ ODTERAZ NAPLŇAŤ SVOJU SEBALÁSKU?**

# ZNOVUZRODENIE

## SILA POKORENIA

V akomkoľvek vzťahu je nesmierne dôležité, vedieť sa ..... Priznať si vlastné nedostatky a začať na nich pracovať. Len tak dokážeš v zrkadle vidieť každý deň krajší obraz v podobe fungujúceho vzťahu.

Na to je však nevyhnutná dostatočná ..... Dokážeš tak predísť domnienkam a zbytočným konfliktom.

/ pokoriť, komunikácia /

### CVIČENIE

Keď sme zamilovaní, máme na očiach ružové okuliare a náš partner/partnerka nám pripadajú dokonalí. Rovnako ako my im. Po istom čase však zamilovanosť pominie - a čo potom? Niekedy si omnoho ľahšie všímame to, čo sa nám na našom partnerovi/partnerke nepáči ako to, čo na ňom naopak milujeme.

**A práve preto - napíš si teraz aspoň 10 vecí, ktoré sa ti páčia a ktoré oceňuješ na svojom partnerovi/partnerke...**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

**... a aby neostalo iba pri písaní, vyber si jednu z nich a pri vhodnej príležitosti mu/jej o tom povedz.**



# ZNOVUZRODENIE

**CVIČENIE** 

**Zapíš si svoje zvedomenia a odpovedz na nasledujúce otázky:**

Čo mi priniesol dnešný online summit?

Čo som si uvedomil/a?

Ako to využijem vo svojom živote?



**NEHL'ADAJ VINNÍKA ZA TO, ČO SA TI DEJE.  
ZMEŇ UHOL POHL'ADU A TVOJ ŽIVOT SA ZMENÍ.**

- Andy Winson -