



Nový Krok

WORK BOOK

TVOŘÍM A ŽIJÍ ŽIVOT,
O KTERÉM SNÍM

1. TÝDEN

LOUČENÍ SE S MINULÝM ROKEM, ROZVOJ MINDSETU

2. TÝDEN

MAGNETICKÁ VIZE A JEJÍ SPOJENÍ SE SUPERPOWER

3. TÝDEN

PRIORITY A CÍLE, MAPA NA CESTU ŽIVOTEM



VÍTEJTE V

EMPOWERMENT INSTITUTU

Držíte v ruce workbook, jehož autorkou je zakladatelka a ředitelka EMPOWERMENT INSTITUTU Ing. Soňa Staňková, PCC.

Soňa se v oboru rozvoje dospělých pohybuje přes 20 let. Provází druhé na cestě ke zplnomocnění - empowermentu. Profesně se již dlouhodobě pohybuje jak v roli kouče a lektora, tak i lídra v několika organizacích a projektech. Potkáte jí jak v mezinárodních korporátních organizacích, tak v neziskovém sektoru, protože miluje propojování těchto sfér. Ostatní lídry vede k vědomému leadershipu a také učí kouče v **7 EP COACH** - akreditovaných výcvicích profesionálního koučování.

Vytvořila několik kurzů a ucelený roční **7ep LIFE výcvik**, který pomáhá v rozvoji vnitřní síly, autenticity a svobody nás všech.. Je to komplexní mentoringový a koučingový program pro ty, kteří chtějí žít život, který si přejí a chtějí se naučit využívat naplno svůj potenciál - **SUPERPOWER**.

Programy v EMPOWERMENT Institutu jsou jedinečné díky svému holistickému přístupu jak k danému tématu, tak i samotnému procesu učení. Vydáme se spolu do přírody, do krajiny vnější, která nás podpoří v kultivaci krajiny vnitřní. Zapojíte do svého učení principy z oboru koučování, moderních neurověd, filozofii stoicismu a nebo i prvky arteterapie. To vše smysluplně a řízeně tak, aby váš rozvoj byl užitečný, efektivní a měl dobrý dopad i na váš ekosystém, v kterém žijete.

Programy **7 EP COACH** nebo **LIFE** můžete absolvovat online nebo fyzicky v České republice nebo i ve dvou, Soňou oblíbených destinacích - **Hawaii a Bali**.

Soňa Staňková



ING. SOŇA STAŇKOVÁ, PCC
ZAKLADATELKA EMPOWERMENT INSTITUTU
AUTORKA **7 EP COACH** ° **LIFE** ° **LEADER**



Nový Krok

KALENDÁŘ

01	02	03	04	05
06	07	08	09	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21				



WORK BOOK

TVOŘÍM A ŽIJÍ ŽIVOT, O KTERÉM SNÍM

I. MODUL

LOUČENÍ SE S MINULÝM, ROZVOJ RŮSTOVÉHO MINDSETU



SOŇA STAŇKOVÁ
EMPOWERMENT INSTITUT ©

66

Don't judge
each day by
the harvest
you reap but
by the seeds
that you
plant.

Robert L.
Stevenson

Nesud'te každý den podle sklizně, kterou sklídíte,
ale podle semen, která zasadíte.

MŮJ MINULÝ ROK

ohlednutí

PROJDI SI SVŮJ KALENDÁŘ A ZAPIŠ SI SEM DŮLEŽITÉ /SILOVÉ MOMENTY ROKU

mohou to být důležitá setkání, události, úspěchy, náročné situace a výzvy

LEDEN

ÚNOR

BŘEZEN

DUBEN

KVĚTEN

ČERVEN

ČERVENEC

SRPEN

ZÁŘÍ

ŘÍJEN

LISTOPAD

PROSINEC

POZNÁMKY

get in Power



MŮJ MINULÝ ROK A DŮLEŽITÉ MOMENTY, KTERÉ MĚ POSÍLILY

VÝTVARNÉ ZTVÁRNĚNÍ

intuitivní kresba

LEDEN - BŘEZEN



DUBEN - ČERVEN



ČERVENEC - ZÁŘÍ



ŘÍJEN - PROSINEC



6 VĚT O MÉM MINULÉM ROCE



Moje nejmoudřejší rozhodnutí

.....



Moje největší ponaučení

.....



Moje největší vykročení z komfortní zóny

.....



Kde jsem ukázal/a odvahu

.....



Největší věc, kterou jsem dokončila/a

.....



Nejdůležitější osobní úspěch

.....



MŮJ MINULÝ ROK *Life* OHLEDNUTÍ

Nejdůležitější věc, co jsem udělal/a pro druhé?

Které 3 osoby tě nejvíce ovlivnili?

Které 3 osoby jsi nejvíce ovlivnil/a ty?

“
HAPPINESS
IS ONLY
REAL
WHEN
SHARED
”

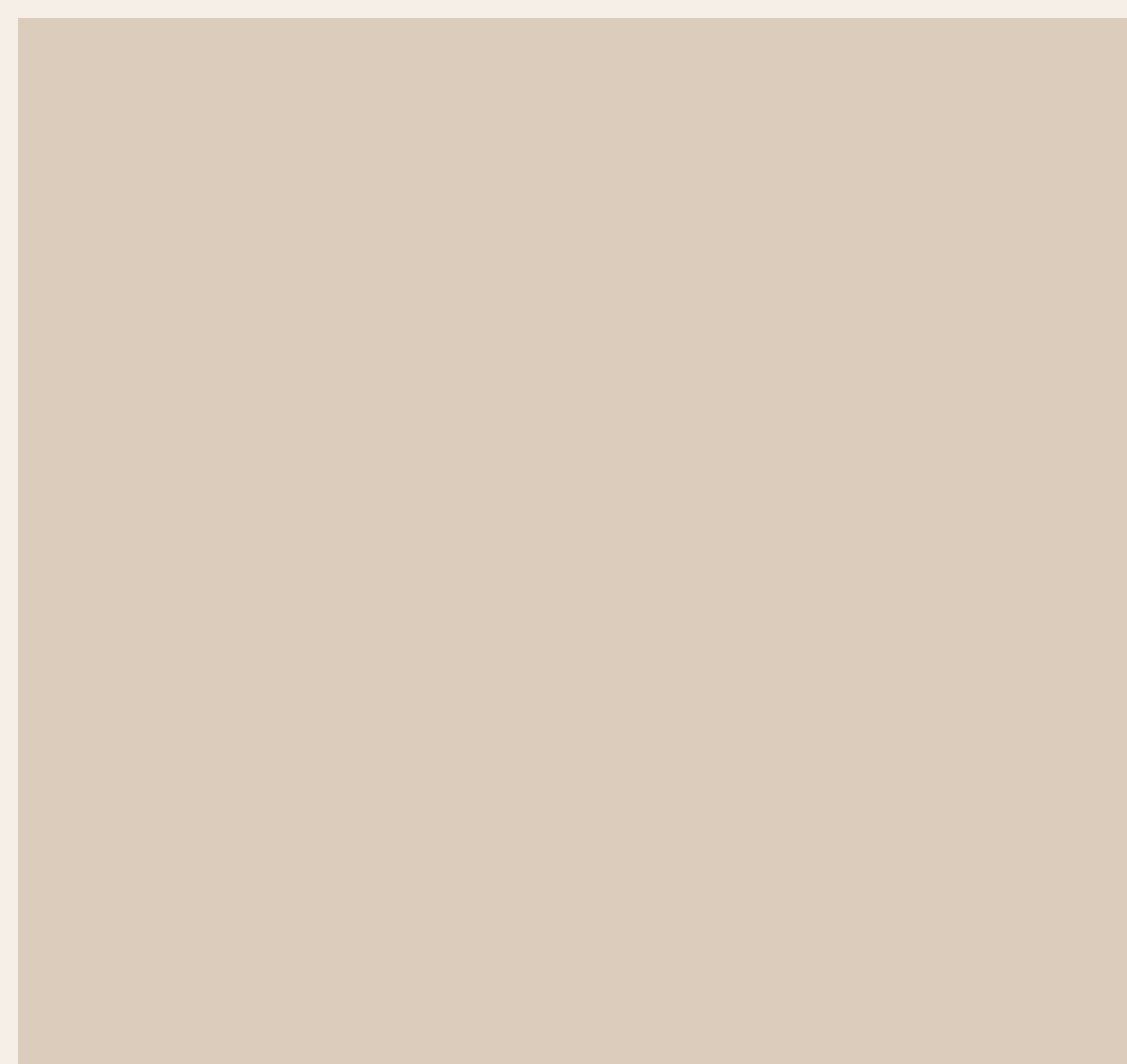
Štěstí je opravdové, jen když se sdílí.



MŮJ MINULÝ ROK



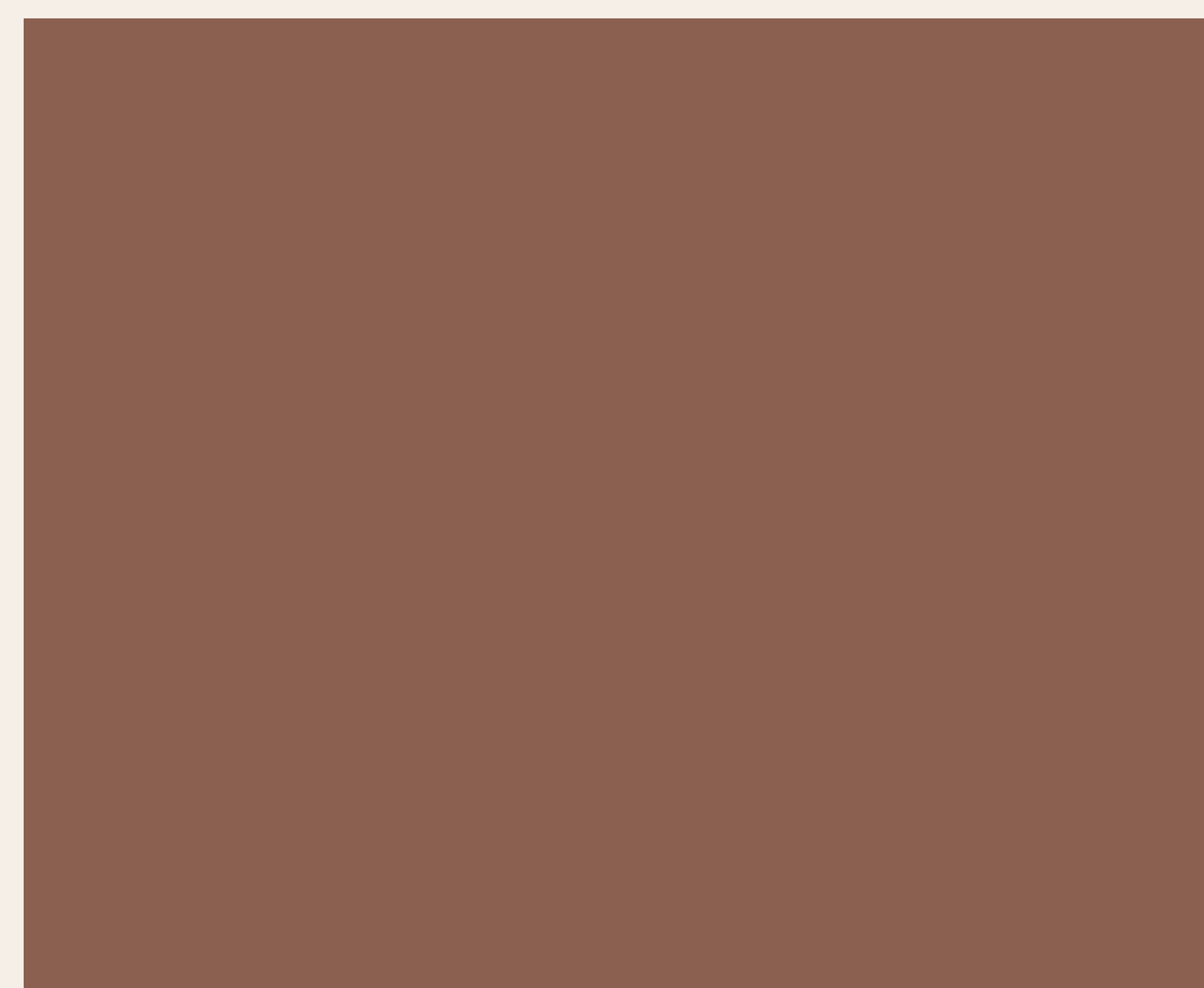
“MÍSTO PRO
HEZKÉ
MALIČKOSTI





*Vytvoř si zde své fotoalbu
nejkrásnějších,
nejšťastnějších,
nezapomenutelných
momentů a okamžiků,
které jsi v minulém roce
zažil/a.*

”









The
Foundational

Enjoy Life

Be Happy

Don't Give Up

4

MÉ new JÁ

CO NOVÉHO JSEM SE
NAUČIL/A → V ČEM JSEM O
KOUSEK LEPŠÍM ČLOVĚKEM

Největší prostor pro náš osobní růst je lehce za hranicí komfortní zóny. To co známe a umíme, to často opakujeme, protože nám v tom je dobře a tím to jen upevňujeme (mohou to být i zlozvyky). Pro rozvoj nových dovedností a schopností je třeba se odvážit jít do neznáma a zkust něco poprvé. Jaké VÝZVY a ÚSPĚCHY tě v minulém roce potkaly?

Co je ta nejlepší věc,
kterou jsi v sobě objevil/a?

Vyjmenuj zde své tři největší ÚSPĚCHY roku?

Co jsi pro jejich dosažení udělal/a?

Kdo a jak ti pomohl v jejich dosažení?

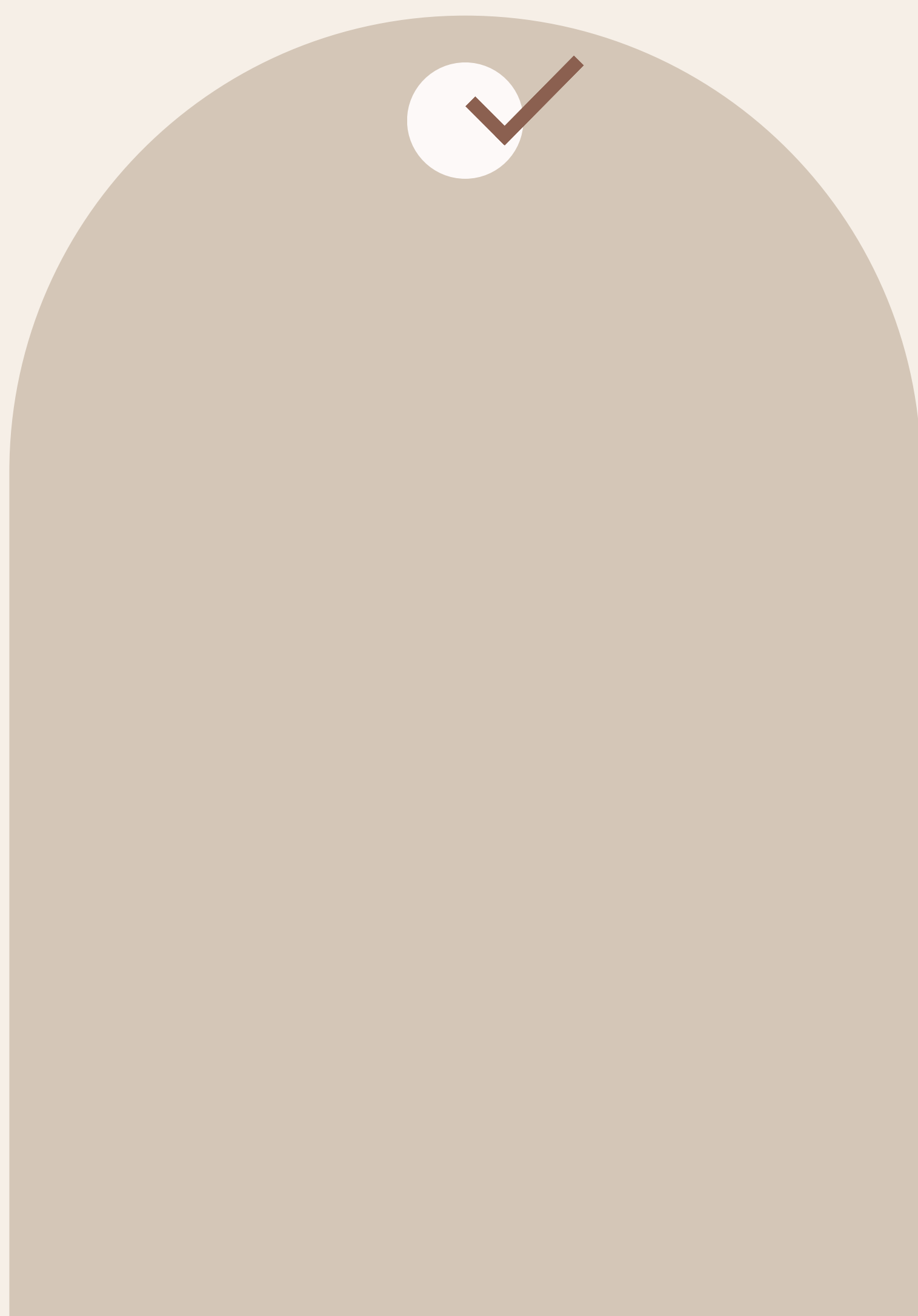
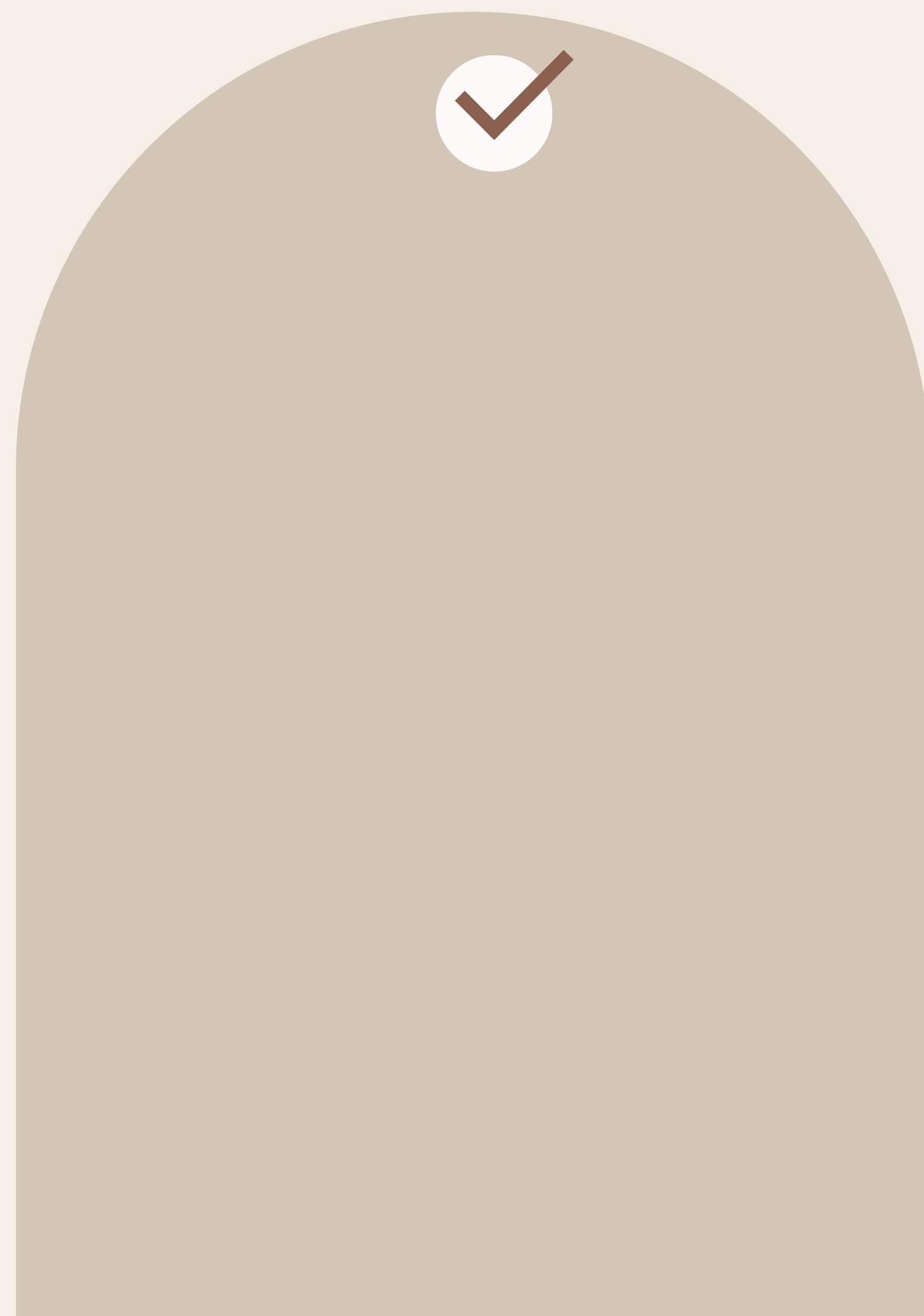
Vyjmenuj zde své tři největší VÝZVY roku?

Kdo a jak ti pomohl v jejich překonání?

Co jsi se při jejich překonání naučil/a o sobě?

MÉ úžasné JÁ

krásné FOTKY Z MINULÉHO ROKU,
NA KTERÝCH SE SÁM/A SOBĚ LÍBÍM



For
EVERY Minute
You are
ANGRY
You Lose
SIXTY Seconds
of HAPPINESS



— Smile



Laugh

Stay Calm —



— Joy



— Ralph Waldo Emerson

5

Moje oblasti života

Co pro tebe bylo v jednotlivých oblastech života v minulém roce rozhodující? Jaké události v nich byly nejdůležitější? Zkus je popsat pár slovy.

01

RODINA, OSOBNÍ ŽIVOT

02

ZDRAVÍ, SPORT

03

MAJETEK A HMOTNÉ VĚCI

04

FINANCE

05

ODPOČINEK, TVOŘIVOST, VOLNÝ ČAS, KONÍČKY

06

SPLNĚNÍ NĚČEHO, CO SIS VŽDY PŘÁL/A

07

PRÁCE, ŠKOLA, KARIÉRA

08

PŘÁTELE, KOMUNITY, PODPORUJÍCÍ VZTAHY

09

CITOVÝ A DUŠEVNÍ ŽIVOT

10

MINDSET (STAV MYSLI), DUCHOVNÍ ŽIVOT

NEJVÍCE JSEM VDĚČNÝ/Á ZA PROTOŽE



The past is a place of
reference, not a place of
residence; the past is a
place of learning, not a
place of living.

Roy T. Bennett

66

Some words
had a big impact

6

Nechá vám to zde být

let it go

Možná v minulém roce bylo něco, co potřebuješ úplně vypustit, odevzdat to plně jako plný batoh, který už nechceš dál nést. Pokud něco takového je, něco v takového v tvé mysli existuje, zde je místo, kde to můžeš zapsat, nakreslit a tím to zde zůstane - zakonfirmuje se to zde - a už to nepůjde s tebou dál.

Stalo se v minulém roce něco, co ti ublížilo? Ublížil ti čin, slovo nějaké osoby? Zlobíš se na něco sám/a na sebe? Možná je třeba něco, co jsi sám/a sobě udělala a teď by si to zasloužilo tvé odpouštění.

"Stalo se, udělal/a jsi ODPOUŠTÍM TI A NECHÁVÁM TO JÍT protože"

Napiš si to na tuto stranu a zkus odpustit danému člověku. Zkus odpustit sobě i druhým.

Pokud se na odpouštění dnes ještě necítíš nebo cítíš, že ještě potřebuješ čas napiš si to sem.

"Stalo se a nemohu ti ještě odpustit protože"

Odpouštění



ČIŠTĚNÍ MINDSET

Ho'oponopono

Dnes provedeme čišťení našeho mindsetu skvělou starodávnou havajskou technikou (rituálem) Ho'oponopono. Ne nadarmo je Havaj považována za souostroví Bohů lásky, míru a klidu. Protože obyvatelé Havaje aktivně tuto techniku praktikují. Víš o tom, že dokonce mají téma praktikování sebelásky zakotveno ve své ústavě?

Ho'oponopono je starodávná havajská technika (rituál) léčení skrze odpuštění. O této metodě odpuštění se můžeme dozvědět už ze staré a velmi silné tradice z Havaje odkud tato metoda pochází. Ho'oponopono zjednodušeně znamená oprava, nebo lépe náprava chyby. Oprava vzpomínek, myšlenek a emocí, které způsobují problém. Slovo ho'o v havajštině znamená příčina. Zatímco slovo ponopono – znamená napravit (opravit) chybu. Podle starých Havajských obyvatel vzniká problém z myšlenek zatížených bolestnými a nezpracovanými emocemi a vzpomínkami na minulost. Ho'oponopono je způsob pro uvolnění energie těchto problémů a bolestí, které způsobují nerovnováhu a později i nemoci a další problémy. Jde o cestu vnitřního odpuštění a tím i opouštění toxických myšlenek, emocí, vzpomínek a energií, které narušují a poškozují náš život. Je to technika velmi jednoduchá a osvobozující věřím že by se ti mohla líbit. Já jí osobně praktikuji kdykoli během dne a funguje mi skvěle..

TECHNIKA SPOČÍVÁ V OPAKOVÁNÍ
TĚCHTO 4 FRÁZÍ

7

miluji tě

omlouvám se

prosím, odpusť mi

děkuji ti



DNES

Remember this!

ZA CO SE MÁM DNES RÁDA/A

VĚCI, ZA KTERÉ JSEM DNES VDĚČNÝ/Á

1. modul

ohlednutí

3 slova vystihující moji cestu 1. týdnem

1

DOBRODRUŽNÝ ÚKOL - představit se

2

SBĚR SILOVÝCH MOMENTŮ

3

ALBUM SILOVÝCH MOMENTŮ

4

ZVYŠOVÁNÍ VIBRACÍ - LÁSKA

5

ZVYŠOVÁNÍ VIBRACÍ - VDĚČNOST

6

ZVYŠOVÁNÍ VIBRACÍ - ODPUŠTĚNÍ

7

ČIŠTĚNÍ MINDSETU - STARÉ VZORCE

CO MĚ MILE
PŘEKVAPILO

CO MI DODALO
ENERGII A SÍLU

POZNÁMKY

8

I'm enough

