



E-BOOK

Tvoj život a
**LIMITUJÚCE
PRESVEDČENIA**

ZDENKO RAU

Obsah

01 ČO SÚ TO LIMITUJÚCE PRESVEDČENIA?

Presvedčenie je nejaký názor alebo pohľad na vec či udalosť, ktorý považujeme za pravdivý.

02 AKO VIEŠ SVOJE LIMITUJÚCE PRESVEDČENIA IDENTIFIKOVAŤ?

Odhalením limitujúcich presvedčení a pochopením ich pravého vplyvu na naše životy, môžeme vykročiť smerom k životu bez obmedzení.

03 IDENTIFIKÁCIA OBMEDZENÍ V ŽIVOTE

Cesta identifikácie rôznych limitujúcich presvedčení a obmedzení v našom živote je plná nástrah a výziev, ale je to cesta, ktorá nás môže oslobodiť.

04 AKÉ SÚ ZDROJE LIMITUJÚCICH PRESVEDČENÍ?

Akonáhle svoje limitujúce presvedčenia dokážeme odhaliť a pomenovať ich, môžeme ich postupne prekonať a vytvoriť si nové, silnejšie a pozitívne presvedčenia, ktoré nás povedú k úspechu.

05 OD OBMEDZENÍ K NEOBMEDZENÝM MOŽNOSTIAM

V živote neexistujú žiadne obmedzenia, iba tie, ktoré si sami vytvoríme.

06 PRÍKLADY ÚSPECHU A INŠPIRÁCIA

Je mnoho jednotlivcov, ktorí sa dokázali prepracovať z pozície outsidersera na vrchol spoločenského rebríčka.

07 AKO POUŽIŤ TÚTO INŠPIRÁCIU V PRAXI?

Inšpirácia je to, čo nás poháňa dopredu.

08 VYTVORENIE PODPORNÉHO PROSTREDIA

Zamyslite sa, s kým sa najčastejšie stretávate a v akom prostredí sa pohybuje.



GE PRESVEDČENIA ŤA V ŽIVOTE BRZDIA

LIMITUJÚCE PRESVEDČENIA ŤA V ŽIVOTE BRZDIA

LIMIT

Predstav si,

ŽE SI STROM

Predstav si svoj život ako nádherný strom, ktorý je zakorenený v hlbokkej zemi. Vetvy sú plné tvojich snov, cieľov a nekonečných túžob. Zistil si však, že strom je spútaný neviditeľnými reťazami, ktoré obmedzujú jeho rast.

ČENIA ŤA V ŽIVOTE BRZDIA

LIMITUJÚCE PRESVEDČENIA ŤA V ŽIVOTE BRZDIA

LIMITUJÚCE PRES

Tieto reťaze bránia stromu slobodne rásť. Obmedzujú ho v plnom rozkvetu a kráse. Tieto reťaze predstavujú tvoje osobné **limitujúce presvedčenia**.

Každý z nás ich má.

Tieto presvedčenia sú hlboko zakorenené v našom podvedomí. Bránia nám v tom, čo môžeme a čo nemôžeme dosiahnuť.

Obmedzujú nás ľudí, že nie sme dostatočne múdri, dostatočne talentovaní, dostatočne atraktívni.

V tomto e-booku nájdeš vysvetlenie, ako ich pochopiť, aby si mohol znovu začať slobodne rásť a dosahovať všetky svoje sny.

SVEDČENIA ŤA V ŽIVOTE BRZDIA

LIMITUJÚCE PRESVEDČENIA ŤA V ŽIVOTE BRZDIA

LIMITUJÚCE



VIEŠ O TOM,

že slovné presvedčenia,
ktorým veríš, pôsobia na tvoj
život ako reťaze?

Tieto zväzujúce obmedzenia sú len
výplodom vlastnej fantázie
v tvojej hlave.

VIEŠ O TOM,

že si to práve ty, kto má
vo svojich rukách nástroj,
ktorým môže tieto reťaze
preseknúť a oslobodiť sa od
všetkých obmedzení?



TENTO NÁSTROJ MÁŠ

v sebe **AJ TY.**

MÁŠ V SEBE UKRYTÚ

SILU A *odhodlanie.*

PREKONAJ VLASTNÉ

LIMITUJÚCE

PRESVEDČENIA

A DOSIAHNI SVOJE

SNY.

ČO SÚ TO LIMITUJÚCE PRESVEDČENIA?

Každý deň si vytvárame rôzne názory a presvedčenia o sebe, o svete okolo nás, o tom, čo je dobré, čo je zlé, čo je možné a čo nie.

Tieto presvedčenia, najmä tie limitujúce, nás môžu v rôznych oblastiach života brzdiť.

Limitujúce presvedčenia sú často zakopané hlboko v našich myšliach, pričom ich spoznanie a prekonanie môže vytvoriť obrovský pokrok v našich životoch.

Presvedčenie je určitý názor alebo pohľad na vec či udalosť, ktorý považujeme za pravdivý. Takéto presvedčenia vytvárajú základ, od ktorého sa odvíja naše vlastné rozhodovanie a aj správanie.

Niektoré presvedčenia môžu byť prospešné a podporujúce a iné zase limitujúce. Tie nás brzdia a obmedzujú.

Limitujúce presvedčenia sú akousi bariérou, ktorú sme si sami častokrát nevedome postavili.

Limitujúce presvedčenia môžu byť napríklad:

„NIE SOM DOSŤ DOBRÝ.“

„TO NIKDY NEDOKÁŽEM.“

„NEMÁM NA TO.“





Limitujúce presvedčenia sú myšlienkové vzorce, ktoré nás držia späť, blokujú našu cestu k úspechu a osobnému rozvoju.

Sú to „vetičky“, ktoré nám niekedy niekto povedal a my sme ich prijali ako fakt. Ako jednoznačnú pravdu a súčasť svojho života. **Ale oni faktom a ani pravdou nie sú.**

Povedal si si niekedy takéto, alebo im podobné presvedčenia?

„NA TOTO NEMÁM..“

„NIE SOM DOSTATOČNE INTELIGENTNÝ.“

„NIE SOM DOSTATOČNE ŠIKOVNÝ.“

„NIE SOM DOSŤ PEKNÝ.“

„NEMÁM PEVNÚ VÔĽU.“

„SOM NESCHOPNÝ.“

Takéto limitujúce presvedčenia si nesieme vo svojom vnútri.

Často sú tak silné a tak hlboko zakorenené v našom podvedomí, že ich ani sami nevnímame ako limitujúce.

Berieme ich ako bežnú súčasť nášho života. Ako pravdu. A vôbec nám ani len nenapadne, že by to mohlo byť aj inak.

V záujme každého z nás by mala byť snaha sa týchto presvedčení, ktoré nás limitujú, nejakým spôsobom zbaviť. **Prestať im veriť.**

Najskôr však potrebujeme **zistiť, akým limitujúcim presvedčeniam vo svojom vnútri vlastne veríme** a uvedomiť si ich vplyv a dopad na celý náš život.

Ako z toho von?

Ako prestať veriť vetám, ktoré nás nepríjemne obmedzujú?

Alko viem svoje

LIMITUJÚCE PRESVEDČENIA IDENTIFIKOVAŤ?

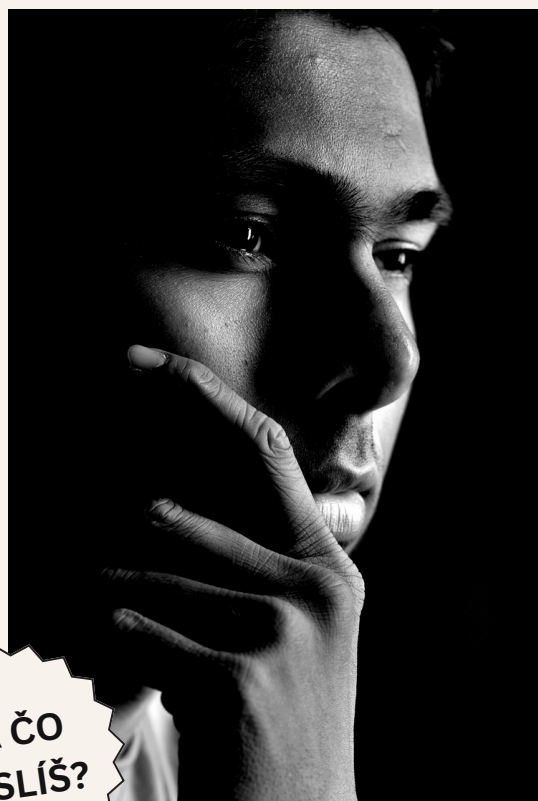
**V prvom rade musíš začať
sebapozorovaním a sebapoznaním.**

Pozorovaním seba sa naučíš
rozpoznávať svoje vlastné myšlienkové
vzorce, svoj vnútorný dialóg a spôsob,
akým sa správaš voči sebe a vo svete
okolo seba.

Musíš byť schopný **identifikovať tie
myšlienky, ktoré ťa obmedzujú**, ktoré ti
šepkajú, že nie si dostatočne dobrý,
že nie si hodný úspechu, lásky alebo
šťastia.

Limitujúce presvedčenia ti zabraňujú
vidieť a dosiahnuť tvoj skutočný
potenciál v každej oblasti tvojho života.

Brzdia ťa na ceste k úspechu a často ti
odopierajú aj radosť a šťastie, ktoré by
si mohol každý deň zažívať.



NA ČO
MYSLÍŠ?

NA ČO MYSLÍŠ?

ČO TI IDE HLAVOU?

MÁŠ POCHYBNOSŤ?

MÁŠ NA TO!

VER SI!

SI VÍTAZI!

MÁŠ NA TO!

SI DOŠŤ DOBRÝ

SI VÍTAZI!

NEVERÍŠ SI?

ONI SÚ LEPŠÍ



SOM HODNÝ LÁSKY?

Napríklad, ak veríš presvedčeniu, že nie si hodný lásky, že nie si dosť dobrý pre niekoho, pravdepodobne sa budeš vyhýbať blízkym vzťahom. Aby si sa vyhol bolesti a sklamaniu. Ale to ťa pripravuje o možnosť zažiť hlbokú lásku a intímne spojenie s blízkym človekom.

Takéto obmedzenia, ktoré ťa držia späť, **nie sú nič iné než ilúzia vytvorená tvojimi vlastnými myšlienkami.** Vety a slová, ktorým o sebe vo vnútri seba veríš, nemusia byť absolútne založené na pravde. Ale ty si im v minulosti uveril, lebo ti ich možno povedal človek, ktorý bol autoritou v tvojom živote.

A možno... on/ona mysleli svoje slová úplne inak. No teba sa dotkni a vryl si si ich do pamäti. No nekritizuj sa za to. Robil si najlepšie, ako si vtedy vedel. A dnes to vieš možno už lepšie.

Odhalením limitujúcich presvedčení a pochopením ich pravého vplyvu na tvoj život, môžeš vykročiť smerom k šťastnejšiemu životu bez obmedzení, k plnej realizácii svojho potenciálu a k úplnej slobode vlastného bytia.

**"Jediné, čo nás drží späť,
sú obmedzenia a výhovorky,
ktoré si sami vytvárame."**

Tony Robbins

Identifikácia **OBMEDZENÍ** V ŽIVOTE

VZŤAHY

Sú tým miesta, kde to bolí častokrát najviac. Naše vzťahy sú zrkadlom našej duše a v nich sa odrážajú aj naše limitujúce presvedčenia, ktoré sme si vytvorili v detstve alebo v minulých vzťahoch.

„NEZASLŮŽIM SI LÁSKU.“ „NIKTO MA NIKDY NEBUDE MAŤ RÁD TAKÉHO, AKÝ SOM.“ „MUSÍM BYŤ DOKONALÝ, ABY MA NIEKTO MAL RÁD.“

Tieto naše myšlienky nás obmedzujú vo vzťahoch a bránia nám zažívať plnohodnotnú lásku. Sú to presvedčenia, ktoré sme si vytvorili sami vo svojej hlave a častokrát nevedome, nechcene.

OSOBNÝ ŽIVOT

Ak sa pozrieme na seba samých, koľkým limitujúcim presvedčeniam o sebe veríme?

„Nie som dostatočne pekný.“ „Nie som dostatočne inteligentný.“ „Nie som dostatočne zábavný.“ „Nie som“ Čo by ste ešte doplnili?

Tieto presvedčenia nás obmedzujú a bránia nám byť pravdiví. No môžeme to zmeniť! Môžeme sa rozhodnúť, že sa už viac nenecháme obmedzovať svojimi limitujúcimi presvedčeniami **a budeme žiť lepší a šťastnejší život.**

Cesta identifikácie limitujúcich presvedčení v našom živote je plná nástrah a výziev, ale je to cesta, ktorá nás môže oslobodiť. Zbaviť nás vlastných reťazí.

KARIÉRA A OSOBNÝ RAST

Aký je váš pracovný život? Cítite, že sa neviete posunúť v kariérnom postupe alebo v osobnom raste? Aké limitujúce presvedčenia sa u vás objavujú v tejto oblasti?

„NIE SOM DOSTATOČNE DOBRÝ.“
„NEMÁM TALENT.“ „NEMÔŽEM DOSIAHNUŤ SVOJE SNY.“

Tieto presvedčenia nás držia na mieste a bránia nám posunúť sa vpred. Ale opäť platí, že tieto obmedzenia sú len v našich hlavách.

Môžeme sa jednoducho rozhodnúť, že sa už viac nenecháme obmedzovať svojimi presvedčeniami a urobíme krok k tomu, aby sme ich odhalili a prestali im veriť.

Aké sú zdroje

LIMITUJÚCICH PRESVEDČENÍ?

Aký je prameň tých najhlbších presvedčení, ktoré ťa brzdia na ceste za šťastným životom? Z akých zdrojov pramenia?

01

RODINA

Miesto, kde sa tvoria naše limitujúce presvedčenia, je častokrát rodina a výchova. Rodina je naším prvým učiteľom, naším prvým zdrojom informácií a náš príkladný model pre život. Rodičia a súrodenci nám ukazujú, ako sa správať, ako rozmýšľať. A na základe ich slov si častokrát vytvárame svoju vlastnú hodnotu a to, čomu o sebe veríme. Naše rodinné prostredie a vzťahy sú **prvým zrkadlom, v ktorom vidíme odraz nášho ja.**

02

MÉDIÁ

Médiá majú na náš život obrovský vplyv. Či už ide o televíziu, noviny, internet alebo sociálne médiá. Tieto platformy nám ponúkajú obraz sveta a seba samých, ktorý často prijímame bez otázok a filtrácie. Médiá nám ukazujú, kto je aký úspešný, čo je normálne a čo nie, čo je žiadúce a čo odpudivé, čomu máme veriť a čomu zase nie. Médiá sú teda silným zdrojom limitujúcich presvedčení, podľa ktorých sa následne riadime.

03

SPOLOČNOSŤ

Najširší sociálny a kultúrny kontext je spoločnosť, v ktorej žijeme, kultúra, ktorú dedíme a skupiny ľudí, ku ktorým patríme. Všetky hrajú svoju úlohu pri formovaní našich presvedčení. Základy týchto presvedčení môžu byť tak hlboko zakorenené v našej kolektívnej psychike. Často sa im aj nevedomky poddávame a ani nevnímame a nevidíme, že dané myšlienky nemusia byť pravdivé. Berieme ich ako dogmy, že je to tak a hotovo.

AK HĽADÁME ÚSPECH, MUSÍME NAJSKÔR POCHOPIŤ, ČO NÁS DRŽÍ SPÄŤ.

Musíme popátrať sami v sebe, aké obmedzujúce presvedčenia nás limitujú. Na to, aby sme ich mohli prekonať, musíme ich najprv odhaliť.

Akonáhle ich dokážeme odhaliť a pomenovať, môžeme ich postupne začať prekonávať a meniť. A zrazu sa nám začne otvárať úplne nový svet možností.

ÚSPECH



OD OBMEDZENÍ K NEOBMEDZENÝM MOŽNOSTIAM

Predstav si, že si ako vták v klietke. Máš krídla, ale nemôžeš lietať. No predstav si, že tá klietka je iba výtvorom tvojej mysle. Je limitujúcim presvedčením, ktoré si si v priebehu svojho života osvojil ako fakt. Tá klietka ti bráni žiť život, na ktorý si bol predurčený. Bráni ti rozprestrieť vlastné krídla.

Si pripravený otvoriť svoju vlastnú klietku a začať žiť v slobode?

Chceš konečne rozprestrieť svoje krídla a vychutnávať si lietanie a krásu svojho života?

“ÁNO! Ale ako sa mám zbaviť limitujúcich presvedčení?” Ako sa to mám naučiť?”

Je to ako keď si sa učil jazdiť na bicykli. Možno si si na začiatku myslel, že to nikdy nedokážeš, že to nezvládneš. Ale keď si sa postupne zbavoval

strachu a obáv, nakoniec si sa na ňom naučil jazdiť. Už vieš, že to dokážeš.

Rovnako aj tvoje limitujúce presvedčenia môžeš prekonať jednoducho: tréningom. Tým, že si budeš dôverovať a začneš konať. Napriek tomu hlasu v tvojej hlave, ktorý ti možno hovorí, že “to nedokážeš, to nedáš”. Ty už od teraz budeš vedieť, že tie myšlienky sú len výplodom tvojej vlastnej mysle. A že ty **dokážeš všetko, pre čo sa rozhodneš.**

Existujú rôzne techniky a postupy, ktoré ti s tým vedia pomôcť. Napríklad **sebapoznanie a sebareflexia, meditácia, pozitívne myslenie a zvedovanie si toho, čo si vo svojom živote už dokázal a zvládol.**

Začni tým, že budeš pozorovať, aké slová používaš v bežnej komunikácii a **vedome ich začneš nahrádzať presvedčeniami pozitívneho významu.**



MEDITÁCIA

Meditácia je ako **tiché jazero, kde môžeš nájsť pokoj a klud.**

Pomôže ti zastaviť sa, viac sa sústrediť na svoje vlastné myšlienky a pocity. Nechať myšlienky prísť a naučiť sa ich aj púšťať. Nechať ich odísť.

Pomôže ti lepšie porozumieť sebe samému a aj vzorcom a presvedčeniam, ktorým veríš. Lebo až keď sa ako hladina pokojného jazera utíšiš, až potom budeš v sebe počuť svoj skutočný vnútorný hlas a myšlienky, ktoré v sebe máš.

Sebareflexia

Sebareflexia je proces, kedy sa zameriaš na seba samého, na svoje myšlienky a pocity. Je ako **zrkadlo pokojnej hladiny, ktoré ti ukáže tvoje skutočné ja.** Prijmi svoj odraz so všetkým pekným a aj tým, čo sa ti aktuálne nepáči. Lebo vieš, že doteraz si **robil najlepšie ako si vedel a možno od dnes to budeš vedieť znovu o niečo lepšie.**

Je na tebe s čím začneš. Čo vo svojom živote začneš robiť INAK.

Možno v tejto chvíli sa ešte stále cítiš, že si zatvorený v kletke. Ale teraz už **vieš, že kľúč od nej držíš ty. Keď sa rozhodneš, vieš ju otvoriť, rozprestrieť svoje krídla a začať slobodne bez obmedzení lietať.**

Ak raz prekonáš svoje vlastné limitujúce presvedčenia, otvoria sa ti nekonečné možnosti.

"Až keď rozšírime vnímanie seba samých a pochopíme, že sme schopní dosiahnuť viac, než sme si pôvodne mysleli, až vtedy vieme dosiahnuť to, čo chceme."

Nelson Mandela

Príklady úspechu a

INŠPIRÁCIE

Prekonanie limitujúcich presvedčení a dosiahnutie úspechu je fascinujúci fenomén. Aj keď sa to na prvý pohľad môže zdať ako ťažké, stále viac a viac príbehov potvrdzuje, že to je dosiahnuteľné.



CHUDOBA

Chlapec, ktorý vyrastal v chudobnej rodine mal vždy pocit, že nie je dosť dobrý a že si nezaslúži úspech. Často doma počúval hlavne presvedčenia:

„CHUDOBA CTI NETRATÍ“, „NÁM STAČÍ AJ MÁLO“, „BOHATÍ ĽUDIA SÚ ZLÍ“, „PENIAZE NERASTÚ NA STROMOCH“.



ÚSPECH

V dospelosti pochopil, že sú to len jeho limitujúce presvedčenia, ktoré musí nahradiť novými pozitívnymi presvedčeniami.

Začal tvrdo na sebe pracovať a zmenil ich na:

„MAŤ VEĽA PEŇAZÍ JE V PORIADKU“, „BOHATÍ ĽUDIA DÁVAJÚ ĽUĐOM PRÁCU“, „PEŇAZÍ JE DOSŤ PRE VŠETKÝCH“.

Dnes je z neho úspešný muž. Inšpiruje iných, aby aj oni prekonalí svoje vlastné presvedčenia, ktoré ich limitujú v práci aj v osobnom živote.

Je mnoho ľudí, ktorí sa dokázali prepracovať z pozície outsidera na vrchol.

Nespočetné sú tiež príbehy športovcov, ktorí kvôli zraneniam alebo iným prekážkam skončili na okraji svojich kariér, aby sa následne vrátili a dosiahli vrcholný úspech.

**TERAZ JE RAD NA TEBE, ABY SI SI ZOBRAL TIETO RADY K SRDCU
A ZMENIL SI SVOJ ŽIVOT K LEPŠIEMU.**

Inšpirácia

V PRAXI

Úspech nie je náhoda, ale výsledok konzistentnej práce, odhodlania a schopnosti prekonať limitujúce presvedčenia.

Uč sa od tých ľudí, ktorí už dosiahli úspech.

Či už sú to tvoji rodičia, známi športovci, významní vedci, úspešní podnikatelia či tvoji priatelia. Uč sa od ľudí, ktorí sú už tam, kde **chceš byť aj ty**. Oni vedia byť v danej oblasti života tvojou inšpiráciou.

Uč sa od ľudí, ktorí ťa **inšpirujú** tým, akými ľuďmi **sa stali**.

Aké **hodnoty** uznávajú.

Čo je pre nich v živote **dôležité**.

A ako sa vďaka tomu **správajú**.

Čo **robia** a čo **nerobia**.

Čo si **myslia** o sebe a ako **komunikujú** s ostatnými vôkol seba.



KEĎ TO DOKÁZALI ONI, VIEŠ TO DOKÁZAŤ AJ TY.

Začni tým, že eliminuješ negatívne presvedčenia, ktoré o sebe máš. Ak si napríklad povieš:

„NEMÔŽEM TO UROBIŤ, PRETOŽE...“,

zastav sa a zamysli sa nad tým, čo nasleduje za slovom „pretože“ :

- Je to skutočná prekážka?
- Alebo je to len limitujúce presvedčenie, ktorému veríš?

Ty už vieš, že mu veriť od teraz nemusíš. A môžeš veriť tomu, že to zvládneš.

Vytvorenie

PODPORNÉHO PROSTREDIA

Si obklopený ľuďmi, ktorí ťa podporujú, inšpirujú a povzbudzujú? Alebo tými, ktorí ťa kritizujú, podceňujú a brzdia?



Vieš, kde uvidíš zrkadlo svojho života?

V ľuďoch, s ktorými sa najčastejšie stretávaš.

Si priemerom piatich ľudí alebo rodín, s ktorými tráviš najviac času. Zamysli sa teraz nad tým, s kým sa najčastejšie stretávaš?

Ako sú na tom oni v porovnaní s tebou? Inšpirujú ťa? Posúvajú ťa vpred? Alebo sú akousi guľou na tvojej nohe?

Na ceste osobného rastu hľadaj inšpiráciu a motiváciu aj v druhých ľuďoch. Dodá ti potrebnú pozitívnu energiu a bude ti svietiť na tvoju cestu.

Preto ak chceš osobnostne rásť, obklopuj sa ľuďmi, ktorí majú pozitívny vplyv na tvoju myseľ a život. Čítaj motivačné príbehy ľudí, ktorí to už dokázali a pozeraj filmy, ktoré ťa budú inšpirovať.

Žiť lepšie. Žiť spokojnejšie.

ENERGIA

POZITÍVNA ENERGIA

POZITÍVNA ENERGIA

POZITÍVNA

INŠPIRÁCIA A PODPORA

POZITÍVNA EN

INŠPIRÁCIA A PODPORA

INŠPIRÁCIA A PODPORA

ÁCIA A PODPORA

KAŽDÉ SLOVO

je energia,

ktorá priťahuje to, čo je jej vlastné.

DOBŘÉ PRIŤAHUJE

dobře,

ZLÉ PRIŤAHUJE

zle.

To, čomu o sebe veríš a čo hovoríš, tam upriamuješ najviac pozornosti vo svojej mysli. Na základe toho **sa rozhoduješ a** následne sa aj správaš. A preto to sa ti deje aj v tvojom reálnom živote.

Myšlienka je energia. Čím viac energie svojou myslou vytvoríš, tým skôr sa premení na realitu.

Myšlienkou sa začína úplne všetko.

Vždy na začiatku všetkého, čo existuje, bola najskôr niekoho myšlienka. Aj u teba a tvojich myšlienok je to tak.

Najprv si všetko vytváraš vo svojej vlastnej mysli. A až potom, keď tomu veríš vo svojej hlave, potom sa to začne diať v tvojom živote.

Pokiaľ sa nedeje niečo v tvojom živote tak, ako by si chcel, zamysli sa nad tým, či tomu veríš vo svojej mysli. Či tam nemáš náhodou nejaké limitujúce presvedčenia, ktoré by ti v tom bránili.

A ak áno, už vieš, že ty máš kľúč od toho, aby si to zmenil. Ty máš kľúč od vlastného šťastnejšieho života.





Prekonanie limitujúcich presvedčení a dosiahnutie úspechu je možné. Aj u teba.
Stačí tak málo. Sleduj na seba:

*Čo hovoríš,
ako to hovoríš
a kedy to hovoríš.*

Keď identifikuješ vlastné limitujúce presvedčenie, **nahraď ho hneď v tej chvíli pozitívnym presvedčením a viackrát si ho zopakuj.**
Nájdí výnimku, kedy dané limitujúce presvedčenie v tvojom živote neplatilo.
Pripomeň si, kedy si danú vec v minulosti zvládol. Kedy si to dokázal.

Ak si napríklad pri nejakej situácii povieš: "TAK TOTO JA NEDOKÁŽEM!", pripomeň si, **čo všetko** si už vo svojom živote zvládol. Čo všetko si dokázal, v čom všetkom si uspel. Aké ťažké obdobia a skúšky života si dokázal prejsť a zvládnuť. Všetko si to v danej chvíli **zvedom, pripomeň.** Vďaka tomu pochopíš, že **tvoje doterajšie limitujúce presvedčenie už nemusí platiť.** Že to tentokrát to už vieš zvládnuť.

Takto sa stanú **pozitívne presvedčenia** súčasťou tvojho života a všetko okolo teba sa začne meniť tým správnym smerom.

**"Neobávaj sa zlyhaní, pretože práve z nich sa všetci učíme a rastieme. Nestrácaj vieru v seba a svoje schopnosti, pretože na konci cesty ťa čaká úspech.
A ten stojí za to!"**

Zdenko Rán



Teraz, keď už vieš ovládať svoje limitujúce presvedčenia, nauč sa pracovať aj so svojimi cieľmi a premeniť ich na realitu. Aby ťa už nič v živote nebrzdilo a aby si aj vedel, kam v živote kráčaš, letíš alebo plávaš.

Podrobný návod ako pracovať s cieľmi a naozaj ich aj reálne dosahovať, nájdeš v mojom online kurze:

Kompas cieľov

Naučíš sa v ňom, čo všetko potrebuješ na to, aby si sa dokázal pripraviť na cestu a na nič nezabudnúť. Takisto ako nájsť v sebe vnútornú silu a odvalu a vydať sa správnym smerom k Ostrovu pokladov.

Keď celý kurz úspešne zvládneš, na Ostrove pokladov nájdeš svoj osobný poklad, ktorý ti zostane a budeš ho mať k dispozícii na celý zvyšok života!

Tento kurz je jedinečný svojho druhu, pretože to nie je len teória, ale aj praktické cvičenia a navyše aj forma príbehu a zážitku, ktorá ťa vtiahne priamo do deja.

Staneš sa súčasťou posádky lode, ktorá má za cieľ doplaviť sa na tajomný Ostrov pokladov.



Tento kurz ti poskytne nielen jasnosť cieľa a motiváciu, ale aj **konkrétne nástroje a stratégie na premenu tvojich snov do reality**. A to všetko bez frustrácie a strachu zo zlyhania a naopak s radosťou z dosiahnutia a realizovania.

ZAPOJ SA DO ONLINE KURZU: WWW.KOMPASCIELOV.SK