DOTAZNÍK – cvičení sebepoznání

1.Úvod k formulářům A, B, C

Nabízí pohled do komplexního světa podvědomých přesvědčení. Toto jednoduché cvičení je i účinné, pravdivé odpovědi na otázky jsou mnohdy silným pochopením k zvrácení nepříjemných situací, vztahů, nemocí.

Přesvědčení nám způsobují v životě různé potíže, a to jsou pouze převzatá na cestě našeho vývoje.

Vnitřní nastavení často sami v sobě nevidíme a vyplouvají na povrch zrcadlením ve vztazích. A někdy dost důrazným způsobem. Pak jsou to nejlepší příležitosti vyléčit hluboko uložená přesvědčení tím, že je vědomě zpracujeme.

Přesvědčení hrají v našich životech velmi významnou roli. Emočně jim dáváme svou sílu. Rádi jednáme ze zvyku, jakmile najdeme něco, co nám funguje, často se držíme naučených postojů a vzorců z dětství.

Otázky jsou sestaveny tak, aby objasnily vzorce podvědomých přesvědčení, které nám brání k dosažení radosti, harmonie, úspěchu a hojnosti.

Sami v sobě často tyto vzorce nepoznáme, mohou se vám odhalit při tomto jednoduchém cvičení.

Opakováním cvičení odhalujeme na cestě posunu a růstu vědomí další překvapivá vnitřní nastavení.

2.*Přesvědčení* *a jejich dopad*

- odrážejí se ve vztazích, v přátelství, v kariéře i ve zdraví
- náš svět je odrazem vnitřního nastavení
- k problémům vedou negativní vzorce, způsobující různá životní trápení
- sídlí na úrovni podvědomí a není snadné je myslí rozpoznat
- účelem formuláře je určit podvědomé dojmy a přesvědčení z dětství, vnímáním prožitků očima dítěte
- pro získání představy podvědomých přesvědčení, které ovlivňují vás život si vyplňte postupně a pravdivě formulář A, B, C

Formulář A

Přečtěte si vysvětlivky v tabulce i pod tabulkou

	Muži v rodině	Ženy v rodině	Sourozenci
Napište pozitivní rysy ➡2. Zapište všechny KLADNÉ charakterové vlastnosti postupně do všech sloupců, jak jste v dětství vnímali MUŽI, ŽENY A SOUROZENCI Ve vaší rodině – otec, matka, prarodiče, tety, strýce nebo kdo se podílel na vaší výchově (opatrovníků, vychovatelů, učitelů)			
Napište negativní rysy ➡1. Zde zapište všechny ZÁPORNÉ charakterové vlastnosti postupně do všech sloupců MUŽI, ŽENY, SOUROZENCI Ve vaší rodině – otec, matka, prarodiče, tety, strýce nebo kdo se podílel na vaší výchově (opatrovníků, vychovatelů, učitelů)			

Vysvětlivky

Mohou to být všichni ti, kdo o vás pečovali… seznam vyplňte tak, jak jste své blízké vnímali jako děti a používejte jednoduchá slova, přídavná jména příklad: ***přísný/á, hodný/á, vzteklá/ý, laskavá, lakomá, chladný/á, upřímný/á, manipulativní, agresivní, odtažitý/á, hrubá, drsný/á, přizpůsobivý/á,*** a jiné, pište, co vás napadne očima dítěte, když si vybavíte kohokoli z dětství, jak na vás tehdy působil…

Formulář B

Odpovědi sestavuje ze svého současného dospělého úhlu pohledu.

	Po čem jste toužili, co jste chtěli, co jste potřebovali od své rodiny: - rodičů, prarodičů, sourozenců, vychovatelů, abyste se v dětství cítili dobří, šťastní, radostní a jedineční?
➡️3.	

Formulář C

Děti jsou vynalézavé a vždy najdou způsob, jak dosáhnout toho, co chtějí, potřebují. U každého zklamaní v dětství popište, co vám pomáhalo k překonání překážek k dosažení toho, co jste chtěli. Jak jste se zklamáním vypořádávali.

Příklad: *stáhl jsem se do sebe, porušoval jsem pravidla, vyhověl jsem, přizpůsobil jsem se, našel jsem si podporu a porozumění u někoho jiného.*

Formulář je orientační nemusí být absolutní, pravdivým vyplněním hledáme motivy a opakující se vzorce v podvědomí, které mohou omezovat *prožívání radosti, lásky, zdraví, hojnosti a štěstí ve vašem životě.*

Vybavte si jedno nebo více prožitých zklamaní	A zapište si níže, jakou cestou jste zvládli překonávat prožitá zklamání nebo nespravedlnost?
❓ Zklamání	➡️ 4.
❓ Zklamání	➡️ 4.

Vyhodnocení formuláře:

Místo "čísla" ve větě zapište vaše zápisky z formulářů A, B, C

Během svého života přitahuji nebo jsem přitahoval/a lidi, kteří byli nebo jsou

➡️**1**……

(**dokonči větu tvými výrazy z tabulky A odpovědi záporné rysy**)

Přál/a bych si, a chtěl/a bych, aby byli:

➡️**2.**……

(dokonči větu slovy z tabulky A odpovědi kladné vlastnosti)

abych mohl/a prožívat

➡️**3.**……

(dokonči větu slovy z tabulky B)

Někdy sám/a sobě bráním v tom, abych toho mohl/a dosáhnout tím, že

➡️**4.**……

(doplň slova z tabulky C)

Při vyplňování budete rozpoznávat svá vnitřní nastavení, vzorce, zvyky, vnitřní přesvědčení.

Toto jednoduché cvičení napomáhá k rozpoznání obecných vzorců vnitřních přesvědčení, které vznikly vývojem, jsou to energetické zápisy vzniklé vnímáním prožitých situací, dojmem nebo přijatým úsudkem.

Vysvětlivky

Co znamenají informace vyplněné ve formuláři?

Uvědomění, že si někdy přitahujete nebo jste si přitahovali do života lidi, kteří mají takové vlastnosti, které jste vnímali silně záporně a neměli jste je rádi. Vznikl odpor k těmto záporným situacím a dějům (že vás napomínali, kritizovali, ignorovali apod). Naše vztahy pak odrážejí naše vnitřní nastavení z dětství. Na podvědomé úrovni jsme si nastavili, že kdo se takto chová, je špatný.

Zde si můžete uvědomit, co očekáváte od ostatních, jsou to přesně ty vlastnosti, které jste považovali v dětství za kladné. Nastavili jste si na úrovni podvědomí, že kdo se tak chová, je skvělý.

Zde vás to upozorňuje na to, po čem v životě nejvíce toužíte, ale z pohledu dítěte. Vaše odpovědi ukazují, že i když jste dospělí, stále toužíte po tom, po

čem jste toužili jako děti. S rozdílem, jak se to snažíte získat, mnohdy jinými modernějšími verzemi navyklého chování z dětství, už jako dospělí.

Hlavním důvodem tohoto cvičení je ale bod 4. Naznačuje, čím si možná sami kazíte radost ze života a všeho, čeho můžete dosáhnout.

Doporučuji tento formulář vyplnit víckrát, obzvlášť když procházíte změnami a výzvami ve svém životě.

Především v dobách, kdy jsme vystavení velkým životním výzvám, často přijdeme na to, že odhalujeme i naše nejhlubší přesvědčení a lze je vyléčit.

Naše vnitřní přesvědčení ovlivňují délku našeho života, úspěch, hojnost, vztahy, proto stojí za to se ptát, jaké to jsou uvnitř nás bloky, které vytváří naši osobnost i realitu … jak se projevují, odkud se berou, aby naše nejtajemnější záhady života nezůstaly skryté.