

# Návodné pracovní listy

## k přednášce Ladíme domov pro skvělý život

- 1. Napište si, co konkrétně pro Vás představuje „skvělý život“.** Buďte, co nejkonkrétnější. Např. bydlet ve vile z 30. let, na malém městě / napsat knihu / mít šťastnou rodinu se 4 dětmi / cestovat a pracovat v Jižní Americe / pracovat v soukromé školce.

---

---

---

---

- 2. Co Vám brání v tom, mít „skvělý život“?** Ponořte se do svých myšlenek a objevte stará přesvědčení, která Vás drží zpátky. Zapište si je. Např. nemám peníze / neumím čtivě psát / z mého partnera/ky je bručoun, proto vedle něj nemůžu být šťastná/ý / nemám čas

---

---

---

---





**3. Kde a kdo Vám pomůže se změnou myšlení, abyste se vydali po cestě svého skvělého života?** Může to být na přednáškách, v knihách, on-line programu zaměřeném na osobní růst. Nebo setkání s mentorem či koučem. Každému vyhovuje jiný způsob. Teď si zapište, co konkrétního jste objevili a co Vás oslovilo.

---

---

---

---

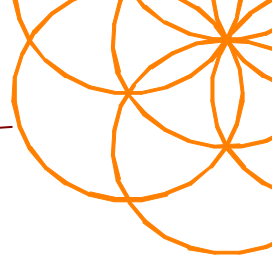
### Sdílená zkušenost:

S postupným **objevováním** starých přesvědčení, které Vám brání v rozletu a s **volbou** toho nejlepšího způsobu, který Vám pomůže dosáhnout změny v životě k lepšímu, Vás nejlépe podpoří průběžná **péče o Vaše interiéry** – místo, kde bydlíte a kde pracujete. A to tím, že:

- se zbavíte přebytečných a starých věcí,
- budete věnovat pozornost svému fyzickému zdraví,
- zpříjemníte si atmosféru svých interiérů díky kráse.

V těchto pracovních listech se věnujeme Vašemu bydlení, ale dají se použít i pro pracovní místo a další prostory.





## 4. Udělejte si v životě místo – příprava

**4.1.** Nezaujatě si prohlédněte své bydlení. Zapište si, jak se kde cítíte. Poznamenejte si, kde je vám dobře a kde Vám „něco“ vadí.

---

---

---

---

**4.2.** Pak si vyberte 1 místnost, a tu si pečlivě prohlédněte a zapište si, nebo ještě lépe udělejte si schéma pokoje, a do toho zaneste

- defekty (např. plíseň, omšelá výmalba, párající se lem závěsu),
- čeho se zbavíte, protože je to rozbité, už to nepotřebujete či nechcete a může sloužit jinde (hračky po dětech, které jsou dospělé, druhá televize, kterou nepoužíváte, stočený koberec),
- co Vám, kde vadí (relaxační křeslo pod oknem, jídelní stůl uprostřed místnosti, nálada obrazu nad sedačkou).

---

---

---

---





**4.3.** Sem si napište, co byste v místnosti zlepšili, kdyby Vás neomezoval čas, peníze, partner, děti, práce a skutečnost, že něco neumíte. Např. nové závěsy na oknech, více obrazů a náladových světel v obývacím pokoji.

---

---

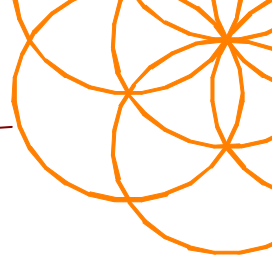
---

---



*Máte? Gratuluji. Právě jste udělali první kroky na cestě svého skvělého života tím, že si děláte v životě místo.*





## 5. Udělejte si v životě místo – realizace

**Zapište si seznam, co, kdy a jak změníte. A odškrtněte si hotové. 😊**

V diáři si naplánujte čas, kdy se budete úpravě svého bydlení věnovat, a neměňte ho, protože tady jde o Váš život. Rodina, ať Vám pomůže, nebo v daný čas po Vás nic nechce. Pust'te si k tomu Vám příjemnou muziku (zjistila jsem, že rytmická, rocková, rychlá hudba pomáhá při zbavování se nepotřebných věcí) a dejte se do toho.

Pozn.: Pokud na zlepšení svého života spěcháte, věnujte ladění vybrané místnosti aspoň hodinu dvě, každý pracovní den a o víkendu odpočívajte.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

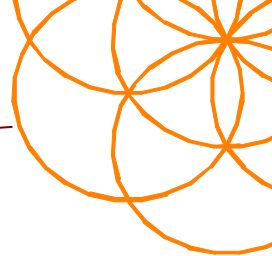
---

---

---

---



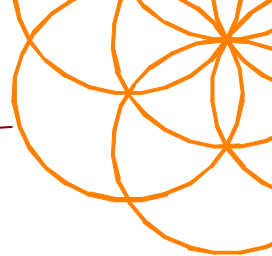


## 6. První pomoc pro zbavení se věcí ze svého okolí

Ale co s tím, když času se nedostává a přitom toužíte po čistém a nepřeplněném prostředí, co nejdříve?

- Vše, co je navíc a co nepoužíváte každý den, dejte do krabic s víkem, nebo dárkových tašek, a ty postavte na takové místo, abyste je neviděli hned když přijdete do místnosti, ale věděli o nich.
- Naplánujte si čas na roztřídění.
- Postupujte po **jedné** krabici, nebo tašce. Její obsah vysypte na zem a pusťte se do třídění – dělejte 2-3 hromady:
  - 1. co si určitě necháte,
  - 2. co určitě nepotřebujete – darujete nebo vyhodíte (rovnou tříděte: papír, plast, kov, textil, směs),
  - 3. nad čím váháte, zda si to nechat, nebo poslat dál. Tyhle věci proberte podruhé. Pokud se opět objeví 3. hromada, tak je uložte zpět do krabice.
  - Vytríděné v zápětí odnese, co nejbližší vchodových dveří, abyste to odnesly z domova pryč, co nejdříve.
- Pochvalte se, že jste se zbavili části své minulosti, která Vás držela zpět a v životních postojích, které Vám už nebyly příjemné.
- Nevadí, pokud ještě něco zbylo. Berte to tak, že některé věci vyžadují více času. Hlavně to nedělejte násilím a že „musíte“. Zbavování se věcí je proces, díky kterému objevíte a následně se vymaníte ze starých přesvědčení. I to je důvod, proč dělat tyto věci po etapách = abyste měli čas změnu zažít a pořádně ji ukotvit v každodenním životě.





## 7. Praktický interiér

Teď se zaměřte na to, aby vybraná místnost byla pro Vás praktická a podpořila ve Vašem životě, že budete zažívat pocit plynutí, věci se budou dít, jak mají, že budete mít pro sebe dostatek času a prostoru.

Prakticky uspořádaný prostor Vám ušetří až 3 hodiny času denně!

Zjistěte, zda ve vybrané místnosti

- Je zde nezbytné vybavení, nebo je něco zbytečně navíc?
- Můžete se mezi nábytkem plynule pohybovat? Nevyčnívá někde roh, o který byste zakopávali nebo se bouchali?
- Máte zde přiměřeně úložných prostorů?
- Když něco děláte, máte kolem sebe dostatek místa pro rozložení potřebných věcí pro práci?
- Máte kam rychle uložit rozdělanou práci, když chcete mít čistý stůl a přitom ještě nemáte hotovo?

Zde si napište, čeho se Vám nedostává a co byste s tím mohli udělat.

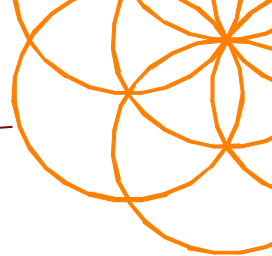
---

---

---

---





## 8. Podpořte své zdraví

Ráno a večer pořádně **vyvětrejte**, nejlépe napříč celým bytem. Díky tomu

- vydýchaný vzduch nahradíte čerstvým,
- rozproudíte energii v místnostech,
- v prostoru, kde pracujete větrejte každou hodinu.

### Osvětlení – umělé

- zamyslete se, zda si někde nestíníte zbytečně nevytaženými žaluziemi, a proto máte rozsvícené světlo i přes den, abyste viděli,
- používejte žárovky - jsou pro člověka přirozenější a jejich likvidace je vůči přírodě šetrnější,
- pro práci mějte světlo bílé,
- pro relaxaci žluté.

### Obklopte se v interiéru **živou zelení**

- výjimka je ložnice, protože zeleň v noci také potřebuje kyslík, a to je pro Vás nežádoucí, proto v ní raději živé kytky nemějt,
- vyzkoušejte jedlou zeleň – dejte si do pěkného květináče petržel, pažitku, bazalku – bude to vypadat pěkně a navíc se to dá i jíst.

### Eliminujte, co nejvíce **elektrosmog**

- mobilní telefony a ostatní techniku mějte od sebe, co nejdále,
  - k notebooku si pořídte externí klávesnici, pracujete-li na něm trvale,
  - v ložnicích nemějte elektropřístroje (radio-budík nahradte klasickým),
  - nepoužívejte mikrovlnku.
- Zaměřte se na ekologické a zdravotně nezávadné **úklidové prostředky**.**

Upřednostňujte přírodní materiály v interiéru:

- na podlahovou krytinu, výmalbu,
- nábytek, textil, dekorace, věci denní potřeby.







## 9. Začněte se obklopot krásou

Díky tomu změníte náladu svého prostředí, a tím i své vnitřní naladění.

Proto si pořídte předměty, které se Vám budou líbit a těšit Vás. Mějte na paměti, že nejsou určeny pro druhé, ale aby hýčkaly Vaše nitro. Tyto předměty si umístěte do několika míst. Doporučuji do

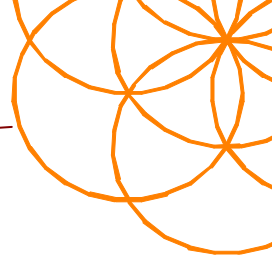
- ložnice: \_\_\_\_\_.
- jídelny: \_\_\_\_\_.
- relaxačního místa \_\_\_\_\_.
- pracovny: \_\_\_\_\_.
- na cesty: \_\_\_\_\_.

Napište si, co si kam dáte. Předměty nejlépe vybírejte z toho, co už máte, nebo si půjčete na vyzkoušení. Když se Vám budou líbit i za 6 měsíců, tak si je pořídte.

A pokud se zdobením svého prostředí začínáte, pusťte se do smělých experimentů. Obohatí Vás to nejen krásou, ale

- lépe se poznáte,
- získáte větší odvalu tím, že si dovolíte používat něco, co se třeba druhým nelíbí,
- rozezníte svou vnitřní krásu a pomůžete ji, aby se začala projevovat.





Nevíte, jak na to? Pomůže Vám s tím:

- Tahák, jak lépe poznat sebe sama, který si stáhnete [zde >>](#)
- E-book 9+1 tipů, jak ladit domov pro skvělý život, který si objednáte přes tento [odkaz >>](#)
- osobní [konzultace](#) s Ivou (pro majitele tohoto taháku s 25% slevou z obvyklé ceny / platí od 31.8.2016)  
>> provedu vás procesem ladění vašich interiérů i vašich životních postojů a myšlení. [Iva K.](#)

## 10. Jaké další kroky podniknete?

Život je o plynutí, o vývoji. Někdy je to náročné. Ale právě to je na životě i krásné. Když to přijmete, bude žítí i pro Vás jednodušší.

---

---

---

---

---

---

*A pamatujte, že s čímkoliv Vám pomůže **ladění domova**,  
včetně zlepšení zdravotního stavu.*

