

HELENA TŘÍSKOVÁ

JAKOU **1 VĚC** CHCE KAŽDÝ ČLOVĚK NA SVĚTE?



Jak dosáhnout té
jedné věci, kterou
všichni chtějí?

VĚŘÍM, ŽE TOU ODPOVĚDÍ JE PROSTĚ: **VÍC**

- Každý chce mít víc štěstí v životě.
- Každý chce mít víc vášně a lásky ve vztazích.
- Každý chce mít víc peněz.
- Každý chce mít víc energie.
- Každý chce mít víc času na sebe.
- Každý chce mít víc jistoty.
- Každý chce mít víc sebevědomí.
- Každý chce být víc úspěšnější ve své práci.

Každý chce víc dobrých věcí, které mu může život nabídnout, že? Abychom však měli víc, musíme aktivovat svůj plný potenciál. Musíme sáhnout na vyšší metu svých schopností a využít všechny vnitřní zdroje, které máme, a o kterých jsme možná ani netušili, že tam jsou.

Ráda bych Vám s tím osobně pomohla. Zavolejte mi na 607 705 537 a bude mi potěšením s Vámi probrat možnosti, které přidají dynamice a kvalitě Vašeho profesního i osobního života.

Všimli jste si, že spokojení a úspěšní lidé znají svoji hodnotu?

ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ

Je důležité pro osobní i pracovní život.

Jak na tom skutečně jste? Berte v úvahu poslední půl rok vašeho života.

Udělejte si malý test – odpověď – ANO-NE Za odpověď Ano si přičtete 1 bod.

1. **Mám problém říct, Ne?** (vyhovím, abych se vyhnul/a: pocitu viny, co tomu druhí řeknou, nebudou mě mít rádi)
2. **Vadí mi a trápí mě kritika druhých.**
3. **Mám problém vyjádřit a obhájit svůj názor před druhými, kteří smýšlejí jinak?**
4. **Jsem často nerozhodná?**
5. **Mám komplikované a konfliktní vztahy s blízkými?**
6. **Jsem nespokojená se svým vzhledem?**
7. **Mám problém mluvit před více lidmi?**
8. **Mám práci, která mě netěší?**

2 body a méně

Jste otevřená osobnost a pravděpodobně nežijete v ústraní. Jdete vlastní cestou a znáte svoje klady a svoji hodnotu. Znáte i svoje nedostatky, na kterých můžete pracovat. Ke zdravému sebevědomí patří také zdravá pokora, tak se toho držte. **Nikoho nepodceňujte a ani nepřeceňujte, a to ani sebe.**

3-4 body

Nemáte o sobě nejlepší mínění. Často dáváte za pravdu druhým a ne sobě, protože vám chybí sebevědomí. Pochybujete o sobě a nerada riskujete. Bojíte se kritiky druhých. Uvědomte si, že nikdo není dokonalý a že pokaždé kritika vaší osoby není oprávněná. Chybí vám odvaha a víra v sebe. **Doporučuji vám intenzivně pracovat na posílení sebevědomí.**

5 a více bodů

Vaše sebevědomí potřebuje akutně posílit. Nikdy není pozdě. Nestyděte se obrátit na odborníka. Na zvýšení sebevědomí lze pracovat cestou sebepoznání, přijetí sebe sama, sebelásky a sebeúcty. Přestaňte snášet všechno příkoří, využívání druhých a oni to dělají, protože si to zkrátka mohou dovolit. Jiné to nebude, je bláhové čekat, že se samo něco nebo někdo změní. Netrpte v tichosti a požádejte o pomoc.

Mám pro Vás jednu garanci: Kdo nic neudělá, nemůže čekat, že se mu život změní k lepšímu.

**Brzy na slyšenou se těší Vaše,
Mgr. Helena Třísková, certifikovaný transformační kouč a EFT terapeut,
telefon přímo na mě: 607 705 537, email: htkouc@gmail.com**