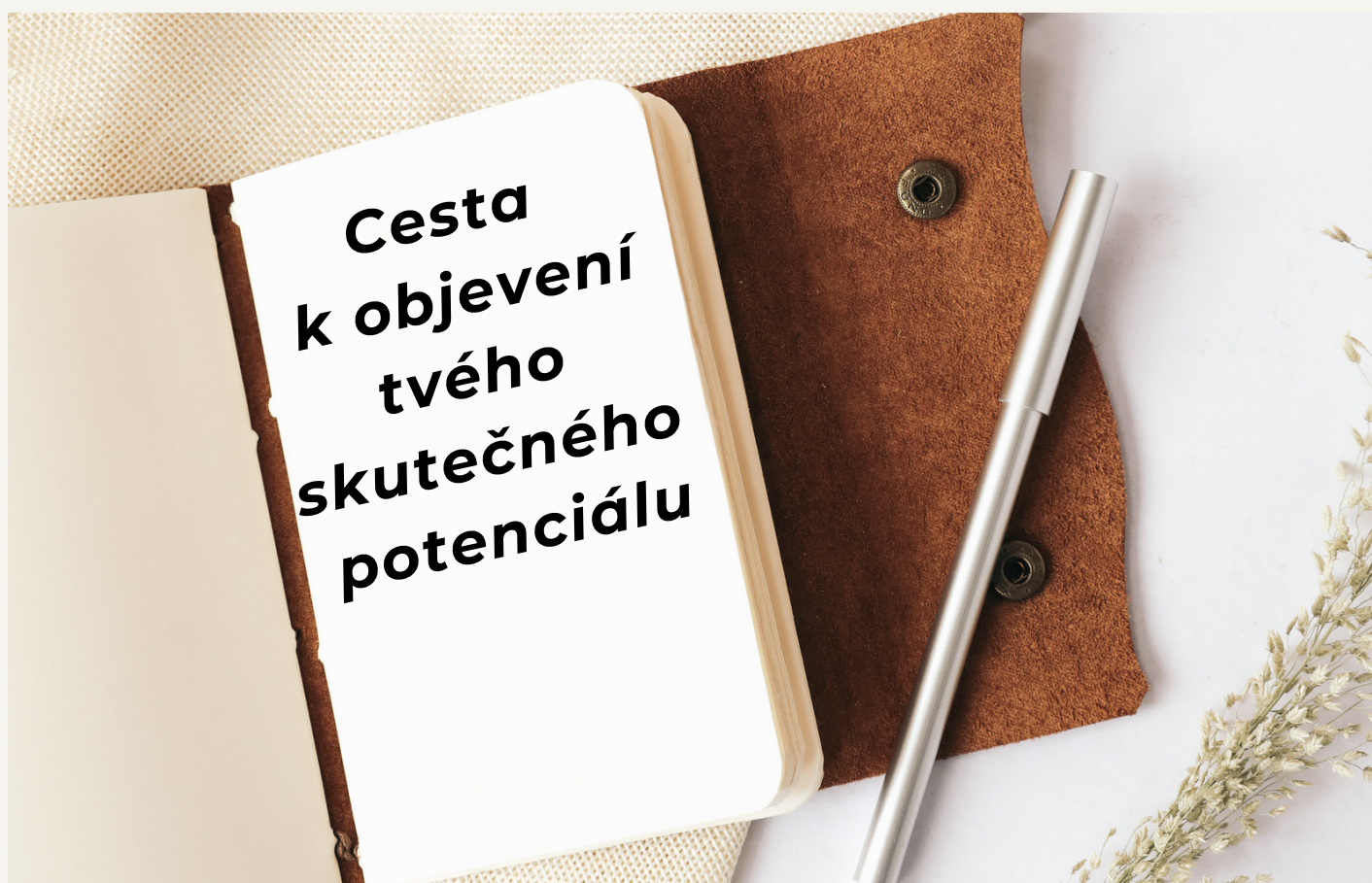


TVŮJ POZNÁMKOVÝ BLOK



**TVÉ POSTŘEHY A POKROKY NA CESTĚ K TVÉMU
ÚSPĚCHU
A VYSNĚNÉMU CÍLI**

STANOV SI ZÁMĚR:

MŮJ IDEÁLNÍ STAV - CÍL, KTERÉHO CHCI DOSÁHNOUT

Jaký je můj ideální stav - záměr, kterého chci ve svém hlase a projevu dosáhnout? Jaký je můj hlas, projev, sebe prezentace, jak se s ním a se sebou cítím v tom ideálním stavu?

ZAPIŠ SI HO:

STRUČNÝ

JASNÝ

VÝSTIŽNÝ

**V PŘÍMÉ Kladné větě, jako bychom už toho
dosáhli.**

Jsem...

Mám...

Cítím se...

DOPLŇ

**“KDYŽ VÍME, JAKÝ JE NÁŠ
CÍL,
JE PRO NÁS SNADNĚJŠÍ HO
DOSÁHNOUT.”**

*Dělej si průběžně poznámky
do tohoto pracovního sešitu
a na konci si porovnej a sepiš, čeho se Ti podařilo
dosáhnout.*

MÍSTO PRO TVŮJ ZÁMĚR:

LEKCE 1 - CVIČENÍ

CO MI VADÍ A JAK TO CHCI MÍT

Co mě skutečně omezuje v mém sebeprojevu a sebe prezentaci ?

- *Všímej si nabídek svých strachů, které Tě omezují a sepisuj si je.*
- *Jaké byly mé vzory, paradigmaty, mýty a zkušenosti z mého dětství a dospívání?*
- *Jak mi bylo umožňováno se svobodně vyjadřovat, zpívat, mluvit, sdělovat své pocity a říkat si o své potřeby?*
- *Co je ve mně zranitelné, čeho se bojím?*
- *Dokážu se svobodně projevat? Kdo mě omezoval? Je teď někdo, kdo mě skutečně omezuje?*
- *Kdo mě skutečně soudí, hodnotí, pozoruje?*

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY

ROZPOR MEZI VĚDOMÍM A PODVĚDOMÍM.

JAK TO MÁM (CO MI VADÍ) A JAK TO CHCI MÍT?

- *Sepiš si vše, co Tě napadne k tomu, co Ti vadí na Tvém sebeprojevu, na Tobě, na Tvém hlase, vzhledu, cokoli co Tě napadá k Tvé sebe prezentaci, zapiš si všechny své postřehy.*
- *Kdykoli Tě něco dalšího napadne - dopisuj.*
- *Do dalšího sloupce si Ty napiš, jak to chceš mít. Jaký má být Tvůj projev, jak se u toho chceš cítit, jak mají reagovat ostatní, vše co Tě napadne zapiš a průběžně během kurzu dopisuj.*

CO MI VADÍ

JAK TO CHCI MÍT

CO MI VADÍ

JAK TO CHCI MÍT

LEKCE 2 - CVIČENÍ

HARMONIZACE VNITŘNÍCH ROZPORŮ

Pojď si vyzkoušet, jak odstraňovat naše vnitřní rozpory mezi naším vědomím a podvědomím. Když zmizí boj, nastává soulad, harmonie a radost.

Co je mé největší téma? Pojď si vyzkoušet, jak harmonizovat své pocity.

Puť si video a společně s ním si vyzkoušej harmonizaci vnitřních rozporů. Jaké je mé největší téma? Vyber si, co Tě nejvíce omezuje a svírá.

- *Všímej si pocitů.*
- *Co je pro mně nejvíce tíživá a naopak nejvíce uvolňující představa?*
- *Splyň se svou ideální představou - rozpust' a zharmonizuj své vnitřní rozpory.*
- *Tehdy přestáváš hodnotit a bojovat.*
- *Co nejvíce se propojuj s uvolňujícími představami a splyň s nimi.*
- *Zařad' toto cvičení do svého každodenního života a to nejen v oblasti sebeprojevu, ale i témat, které tě omezují nebo trápí. Vydej se na cestu harmonizace vnitřních rozporů k radostnějšímu a hravějšímu životu.*

Vše si následně poznač po dokončení cvičení.

Všimni si toho, co Ti pomáhá a uvolňuje. Zařad' to do svého života.

Přeji hodně štěstí.

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY

LEKCE 3 - CVIČENÍ

POTKEJ SE SE SEBOU - CVIČENÍ PŘED ZRCADLEM

Pojd' se naučit milovat svůj hlas, sebe, svůj vzhled, svůj postoj, svá gesta a svůj projev.

Pojd' se naučit milovat každý kousek sebe.

Základem úspěšného sebeprojevu a své sebeprezentace je být se sebou v souladu. Cítit se se sebou a se svým hlasem příjemně.

Dokázat být sám sebou.

Pak se před námi otevírá nekonečný prostor seberealizace. Nestojíme sami sobě v cestě.

Jdeme, zkoušíme a plníme si své sny.

Nic nás nezastaví.

Jak zlepšovat svůj projev a komunikaci?

Jak se cítím se sebou a svým hlasem?

Pojd' ke svému hlasu a k sobě nalézat ten nejlepší vztah.

***Postav se před zrcadlo,
nahrej se.***

Potkej se se sebou.

SHLÉDNI VIDEO K LEKCI - postav se před zrcadlo a dívej se na sebe.

Všímej si pocitů. Zkus mluvit, prezentovat, zpívat. Pozoruj svůj odpor, své myšlenky, svá omezení, své rozpory, svá paradigmata, poslouvej svůj hlas, jak Ti s ním je a jak se Ti líbí. Dělej si poznámky.

VŠIMNI SI:

- Těla
- Postoje
- Mimiky
- Gest
- Intonace
- Vzhledu
- Svých pocitů
- Jaké děláš pohyby u své prezentace?
- Jaké používáš stereotypy, pomocná gesta nebo opakující pomocná slova?
- Všimni si svého postoje - hrbíš se nebo stojíš vzpřímeně?
- Jak dýcháš?
- Jaké vydáváš zvuky?
- Jdeš s nadšením do cvičení nebo se strachem?
- Cítíš se už na začátku jako vítěz nebo poražený?

NAHREJ SE:

Udělej si video a audio záznam. Vyzkoušej někomu poslat hlasovou zprávu.

TRÉNUJ UVOLŇOVÁNÍ:

Objevuj cesty, jak se uvolnit - vyzkoušej práci s dechem a antistresová cvičení z následující lekce.

TESTUJ A EXPERIMENTUJ:

Přestaň se brát tak vážně. Odlehči sebe a svůj projev, dýchej, uvolni se, experimentuj a zkoušej, dokud se nezačneš se sebou a svým hlasem cítit dobře a užívat si sebe a svůj projev.

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY

LEKCE 4 - CVIČENÍ

JAK DÝCHÁŠ? NAUČ SE PROHLOUBIT DECH.

Jaký je můj nádech a výdech?

Jaké je mé postavení těla?
Jak se stavím ke svému sebeprojevu a k sobě sama?

PUŠŤ SI VIDEO A VYZKOUŠEJ SI NÁSLEDUJÍCÍ CVIČENÍ:

1. POZORUJ SVŮJ NÁDECH A VÝDECH

Poznej svůj dech a nauč se ho vnímat a uvolnit se v něm.

-

2. POZNEJ SVÉ ABSOLUTNÍ MAXIMUM NÁDECHU A MAXIMUM VÝDECHU

Poznej své možnosti a rezervy v souladu s tělem.

-

3. Z ABSOLUTNÍHO SEVŘENÍ DO MAXIMÁLNÍHO OTEVŘENÍ

Trénuj otevření svého těla a postoje, prohloubení dechu a otevření hlasu

(Kontraindikace u cvičení s tlakem na břicho: těhotenství, pooperační stavy, onemocnění a potíže v oblasti břicha a orgánů - v jemnosti si upravím cvičení bez prozkoumávání maxima, minima a tlaku na břicho. Vše v souladu s tělem, tak ať, je mi cvičení příjemné.)

ANTISTRESOVÁ CVIČENÍ

Stres nás dokáže bojkotovat, zmrazit a někdy i úplně zastavit.
Jak se s ním naučit pracovat? Pojd' si osvojit následující cvičení.

VYZKOUŠEJ ANTISTRESOVÁ CVIČENÍ

UVOLNI NAPĚTÍ:

Dechem

Třepáním

Dupáním nohou do země

Temným zvukem

Výkřikem Hej

Použij protipohyb a hlas proti emoci strachu - odhod' stres a strach

ZAPOJ:

POHYB - OBRAZ - ZVUK

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY

- *Co mi nejvíce fungovalo?*
- *Co bylo pro mě příjemné?*
- *Jaké to bylo - pocity.*
- *Co bylo pro mě nejtěžší?*
- *Kde mám rezervy? Co mohu více prozkoumávat?*

LEKCE 5 - CVIČENÍ

NALEZNI SVOU VLASTNÍ REZONANCI.

Kde můj hlas skutečně zní a jakou má kvalitu?

Co znemožňuje mému hlasu jít naplno ven?

Pust' si video, dělej si cvičení, pozoruj své pocity, zapisuj si své zkušenosti.

Jak se mi poslouchá můj hlas, když se skutečně rozezní?

Jaké to je cítit svou vnitřní sílu?

A - U - M - Rezonance tří pater

Prozkoumej svou znělost.

-

Osvoj si třípatrový nádech a výdech.

-

Zautomatizuj si otevřený postoj.

-

Pozoruj, kde se která hláska tvoří a rezonuje.

-

**Nacházej to jedinečné místo, kde tvůj hlas opravdu rezonuje, vibruje
a zní - nauč se ho rozvíjet.**

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY

LEKCE 6 - CVIČENÍ

PROZKOUMEJ SÍLU SVÉHO HLASU

Cítím v běžném životě svou vnitřní sílu?

Umím ji projevovat?

Je pro mě v pořádku skutečně být naplno viděn(a), slyšen(a)?

Je něco, co se ve mě toho bojí?

Vyzkoušej si poznat opravdovou sílu svého hlasu.

POZNÁVEJ SVOU ZNĚLOST

Vyzkoušej minimum a maximum hlasitosti svého hlasu.

-

Mám-li hlas dobře posazený o dech - jde mi přirozeně rozeznít do své síly.

Trénuj prozývnutí a předsouvání čelisti.

-

Nikdy nejdi na sílu.

-

Hlas opři o dech.

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY

LEKCE 7 - CVIČENÍ

POZNEJ SVŮJ NÁSTROJ - MODULACE

Nejhorší je, když je náš projev nudný a nezáživný.
Když se snažíme být někým, kým nejsme.

Je to o tom, co si dovolíš.

Naopak nejkrásnější je, když z nás číší kouzlo naší osobnosti, našich darů,
vědomostí a jejich přirozenost, lehkost a hravost.

NEBER SE TAK VÁŽNĚ

ZKOUMEJ - TESTUJ - EXPERIMENTUJ - POZNÁVEJ

Tvůj hlas má takové možnosti, jaké si dovolíš poznat.

Dej průchod emocím, pocitům, hravosti, touze experimentovat, zkoušet.

Nic není dobře nebo špatně.

Zkus být chvíli dítětem - spontánní - se zvědavostí a touhou poznávat.

ZKUS, CO TO DÁ.

DODEJ ŽIVOST, MODULACI A BARVITOST SVÉMU HLASU.

CO SI DOVOLÍŠ?

**Pust' si video a pojd' společně s ním prozkoumávat kvality
a možnosti svého hlasu.**

ZKOUMEJ:

barvu a sytost

intonaci

hloubku

hlasitost

výšku

emocionální zabarvení

otevřenost

zkoušej různé postavení rtů, jazyka

artikuluj

hrej si s intonací a hlasitostí

zkoušej lehkost i hravost

usměj se

měň svou pozici v prostoru, postoj, gesta, výraz, choreografii

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY

LEKCE 8 - CVIČENÍ

MÉ OMEZENÍ A STRACHY

Prozkoumej své strachy a pojd' je měnit.

Jak běžně reaguješ, když se potkáš se svým strachem?

Boj, zmražení nebo útěk.
Základní evoluční principy a jak se z nich vymanit.

***POJĎ DO HLOUBKY SEBE SAMA,
KDE NAJDEŠ VŽDY PŘÍČINU I ŘEŠENÍ.***

Potkej se se svými strachy. Sepiš si je a pojmenuj je.

POJĎ DO SVÉ VNITŘNÍ PRAVDY, KTEROU ZNÁŠ JEN TY, NIKDO JINÝ.

Poznej své

EMOCIONÁLNÍ SPOUŠTĚČE

a zvědom si je.

Co mě OPAKOVANĚ rozhodí, znejistí, vytočí, vezme motivaci, atd. ?

Co se mi STÁLE OPAKUJE?

Na co nemám osvojený NÁVOD - CO S TÍM A JAK NA TO REAGOVAT?

ČEHO SE NEJVÍCE BOJÍM?

Puť si video a pojd' společně s ním prozkoumávat a měnit své strachy.

SEPIŠ SI:

Všechny své strachy a omezení.

Své mýty a paradigmata.

Návorová přesvědčení.

Zděděná přesvědčení skrz rodiče a okolí.

Výchovné a sociální vlivy ve svém okolí.

**Nejčastěji slyšené věty a reakce okolí směrem k Tvé osobnosti
na Tvá důležitá témata.**

Tvé zkušenosti a zážitky s danými tématy včetně Tvých uložených pocitů.

**Názory a paradigmata, která tě kdy ovlivňovaly skrz Tvůj růst
a vývoj až po Tvou současnost.**

EMOCIONÁLNÍ SPOUŠTĚČE

Emocionální spouštěče nás nutí ve stále stejných a podobných okolnostech reagovat stále stejným způsobem.

PROZKOUMEJ SVÉ STRACHY.

Co je skutečně můj největší problém?

Co je můj největší strach?

Čeho se doopravdy nejvíce bojím?

Co by se mohlo stát?

Co ten strach se mnou dělá?

Co mě to nutí udělat?

Co by mi pomohlo?

Co když nastane to, čeho se bojím? Co se stane? Co mě to nutí udělat?

ZDE PATRNĚ NARAZÍŠ NA SVŮJ

EMOCIONÁLNÍ SPOUŠTĚČ

Co mi v tu chvíli pomůže?

**V NÁSLEDUJÍCÍ LEKCI SE NAUČÍŠ CO S TÍM
A JAK SI POMÁHAT.**

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY

LEKCE 9 - CVIČENÍ

HARMONIZACE STRACHU

Každý z nás máme své strachy a démony.

Pokud jim svěříme plnou moc, můžou si s námi hrát, mají nás v hrsti.

Pokud tuto moc svěříme sobě a důvěře v život ve své vlastní zdroje a vezmeme ji do svých rukou, naučíme se se svými strachy pracovat.

CO ŽIVÍME, TO ROSTE !

Rozhoduji se posilovat svou sebedůvěru nebo svůj strach?

JAKÉ NOSÍŠ MASKY?

Masky nás mohou chránit, ale také oddalovat od naší opravdovosti, našich skutečných snů, cílů a opravdových přátel.

Chceme žít život pro sebe nebo pro druhé?

Komu se chceme zalíbit?

Před kým chceme uspět?

Co chceme skutečně schovat a zakrýt?

Jaké lidi si chci skutečně přitahovat?

Chci být tím, co chtějí ve mě vidět druzí nebo být skutečně sebou se vším, co ke mně patří a přitahovat si lidi, kteří mě budou tak brát, mít rádi a respektovat?

ŽIJU SKUTEČNĚ SEBE NEBO SEN O SOBĚ?

PANDOŘINA SKŘÍŇKA

**Představuje to nejtemnější
a nejzranitelnější místo v nás.
Tu největší obavu, naši největší zranitelnost.**

Která to je?

**POHLÉDNU-LI UPŘÍMNĚ NA SVOU
NEJVĚTŠÍ ZRANITELNOST,
MOHU SPOLEČNĚ S NÍ UVIDĚT I SVĚTLO
A KLÍČ K JEJÍMU UZDRAVENÍ.**

SEPIŠ SI CO NEJPRAVDIVĚJI ODPOVĚDI

na tyto otázky ohledně svých strachů v oblasti své sebe prezentace
a sebe projevu.

Čeho se bojím?

Co nejhoršího by se mohlo stát?

Co se bojím, že by druzí mohli nejhoršího zjistit?

Co by si mohli, nedej bože, myslet?

ZÁCHRANNÉ VĚTY !

CO TO POTŘEBUJE.

CO BY MI POMOHLO?

**Vyzkoušej si HARMONIZACE STRACHU
SPOLEČNĚ S VIDEEM.**

Nauč se dosycovat prázdná a bolestivá místa v sobě.

Když to dokážu,
nebudu se už potýkat s takovou zranitelností a strachy.

**Zahojím v sobě to citlivé
a nebudu to hledat a očekávat u druhých.**

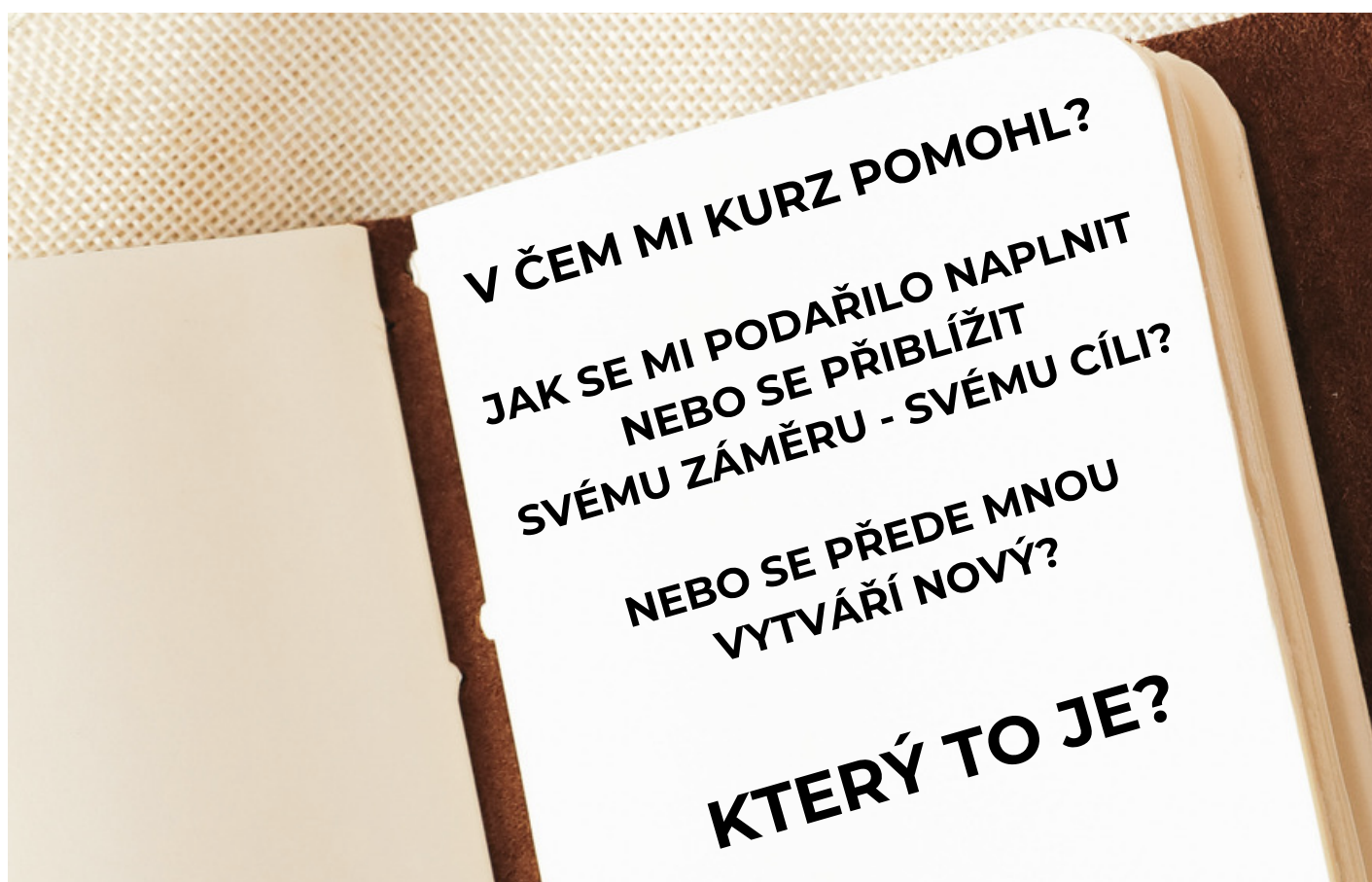
**Mé EMOCIONÁLNÍ SPOUŠTĚČE
se začnou stávat méně aktivními
až deaktivními.**

**Pak se teprve probouzíš do své vnitřní svobody
svého sebevyjádření a sebe sama,
svobody tvořit a projevovat se hlasem
a také do svobody v dalších oblastech
svého života a své seberealizace.**

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY

SEPIŠ SI, CO TI KURZ PŘINESL

A CO SE ROZHODUJEŠ PRAKTIKOVAT



Přeji si, ať se Ti podaří všechny tyto návody a rady z kurzu začlenit do svého běžného života.

DOVOLOVAT SI BÝT SKUTEČNÉ SEBOU, VE SVÉ PLNOSTI, KRÁSE A CELISTVOSTI, UŽÍVAT SI SEBE SAMA A SVŮJ PROJEV.

SEPIŠ SI SVÉ POSTŘEHY A SVÉ DALŠÍ ZÁMĚRY A CÍLE

VYTVOŘ SI PLÁN.

DĚKUJI TI

**Držím Ti palce na cestě objevování
Tvého skutečného potenciálu.**

**Přeji Ti, ať Tvé dary, schopnosti a vědomosti
můžeš s radostí sdílet, užívat si je
a obohacovat jimi sebe i svět.**

HODNĚ ŠTĚSTÍ

S láskou Simča Kičmerová

WWW.SIMCAKICMEROVA.CZ



Copyright na autorské texty, vlastní know-how, fotografie a citáty.
Zákaz kopírování a distribuce bez souhlasu autora.
Ilustrativní fotografie a grafika zdroj Canva.