

Generální úklid mozku - zjednodušíme si život



První krok proto, abyste od života získali to, co chcete, je rozhodnout se, co to je. (Ben Stein)

Zjednodušme si život

- **Lektor a kouč**

Michaela Tetzeli

- **Cíle**

Inspirací k tomuto workshopu je dlouholetá praxe lektorky, kouče, souběžně s její psychoterapeutickou praxí a poznáním, že si často stojíme v cestě k úspěchu sami.

- **Obsah**

One brain – jednotný mozek – náš potenciál a jeho bariéry

Test mozkových hemisfér – naše dominantní hemisféra

Techniky psychohygieny, rozvoj intuitivního myšlení, kreativity

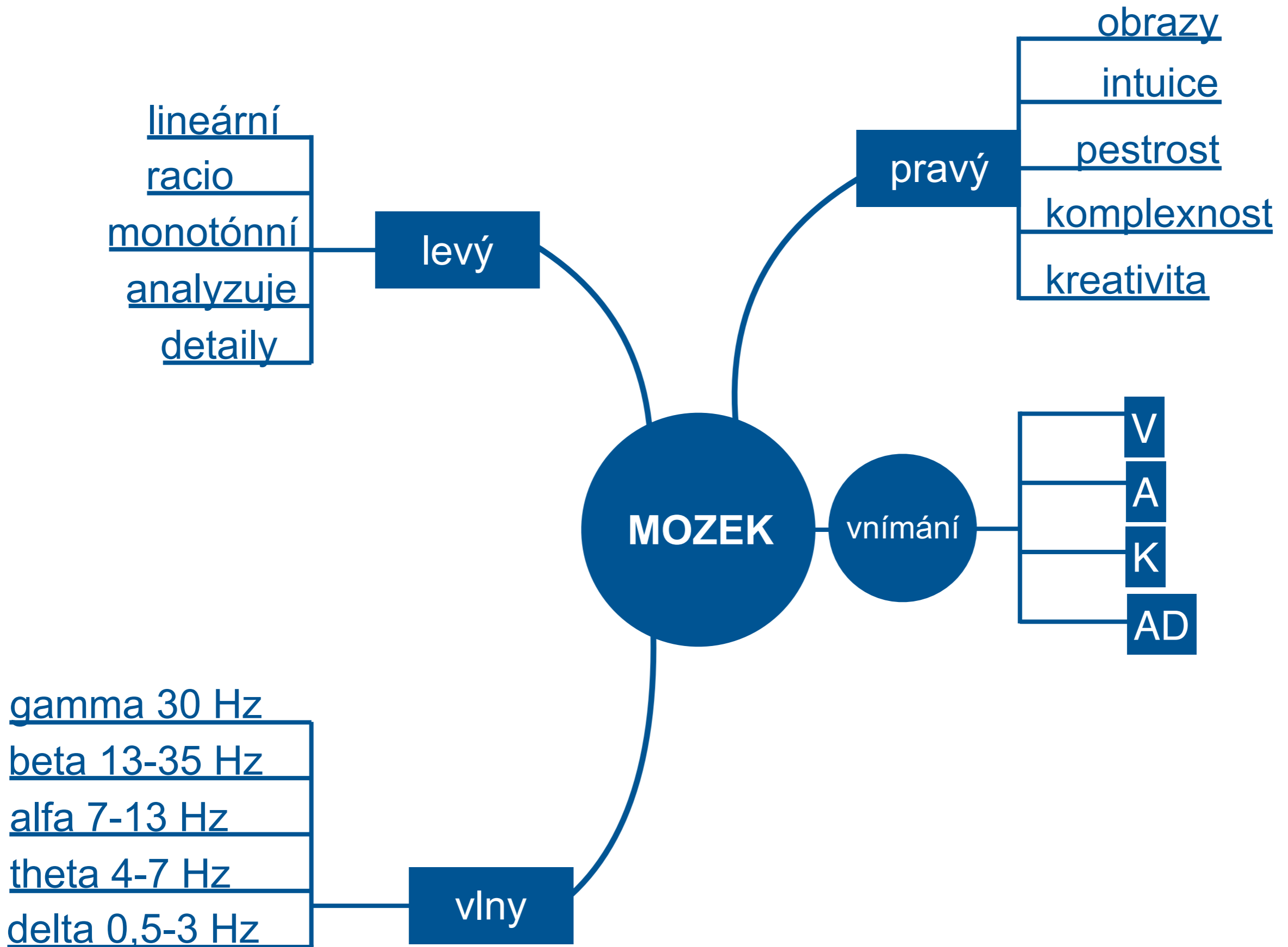
Podmínky pro flow - stav proudění, propojování obou hemisfér

Současné poznatky v oblasti využití mozkové kapacity

Neuroplasticita našeho mozku



- 90% naší reality si vytváříme sami její interpretací.
- Kam směřujeme svoji pozornost, tam se vytváří v našem mozku spojení. Mozek lze trénovat vědomě či nevědomě.
- Denně produkujeme 25.000 myšlenek.
- S myšlenkami často vzniká chaos a ztrácíme energii.
- Jakou kapacitu mozku využíváme?



CO VIDÍTE JAKO PRVNÍ BARVU NEBO TEXT

žlutá

černá

žlutá

oranžová

oranžová

zelená

oranžová

zelená

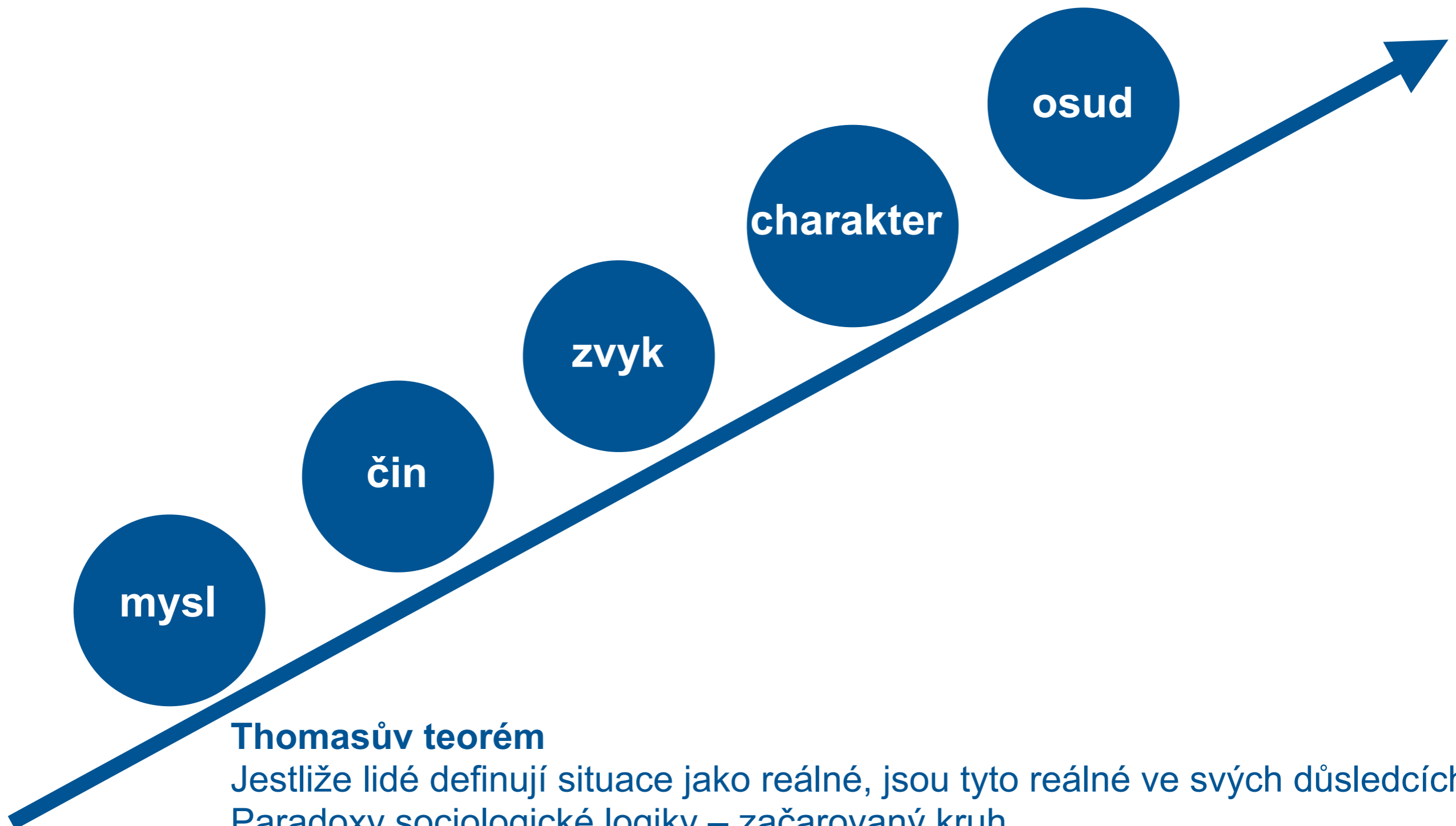
modrá

červená

červená

bílá

Tvé myšlenky jsou tvůj osud



Thomasův teorém

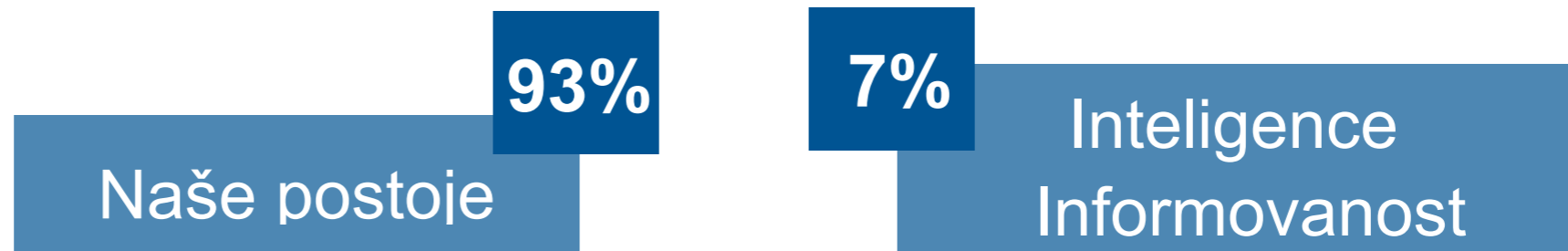
Jestliže lidé definují situace jako reálné, jsou tyto reálné ve svých důsledcích.
Paradoxy sociologické logiky – začarovaný kruh.

Faktory úspěchu IQ vs. EQ

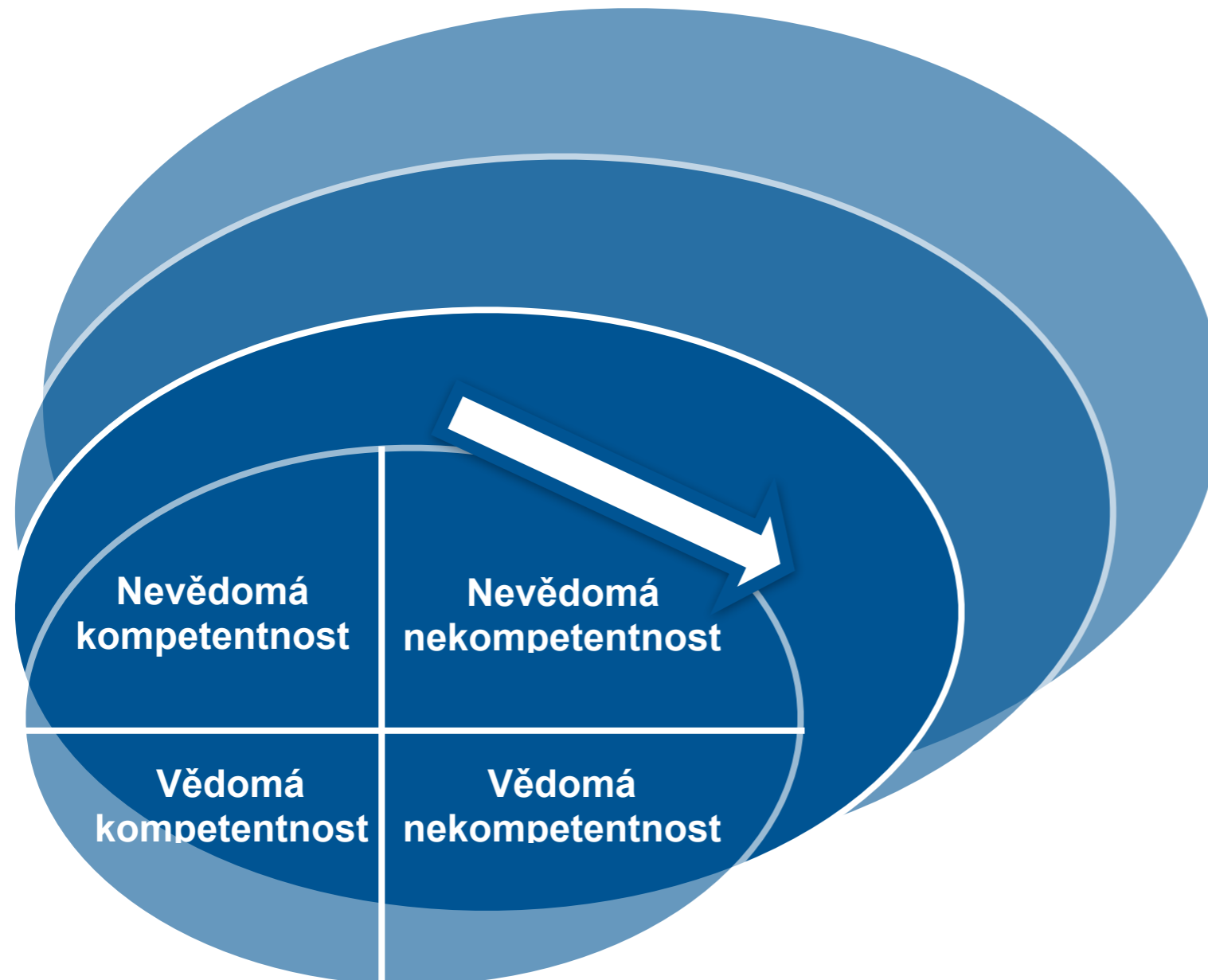
To jak myslíme určuje kvalitu našeho života.
Postoje ovlivňují naši úspěšnost.

Změnou svých vnitřních duševních postojů lze změnit
i vnější stránku života.

Náš postoj určuje, jak vidíme svět kolem sebe a jak
zacházíme se svými pocity. Za postoje jsme zodpovědní.



Naučený optimismus



- 1. Nacházet v každé situaci něco dobrého.**
- 2. Z překážek, problémů se poučit.**
- 3. Orientovat se na řešení problému.**
- 4. Soustředit se na budoucnost, na realizaci svých snů, záměrů, cílů.**

Neurolingvistika - přerámování

Pierre Paul Broca
W. Timothy Gallwey



Podívejte se na vše s odstupem

Oddělte se od situace, v níž se nacházíte. Uvědomte si své pocity.

Přemýšlejte

Jaká je tato situace doopravdy? Co je na tom, co se odehrává, reálné? Co vyvolává stres? Jaké jsou vaše priority? Vaše možnosti?

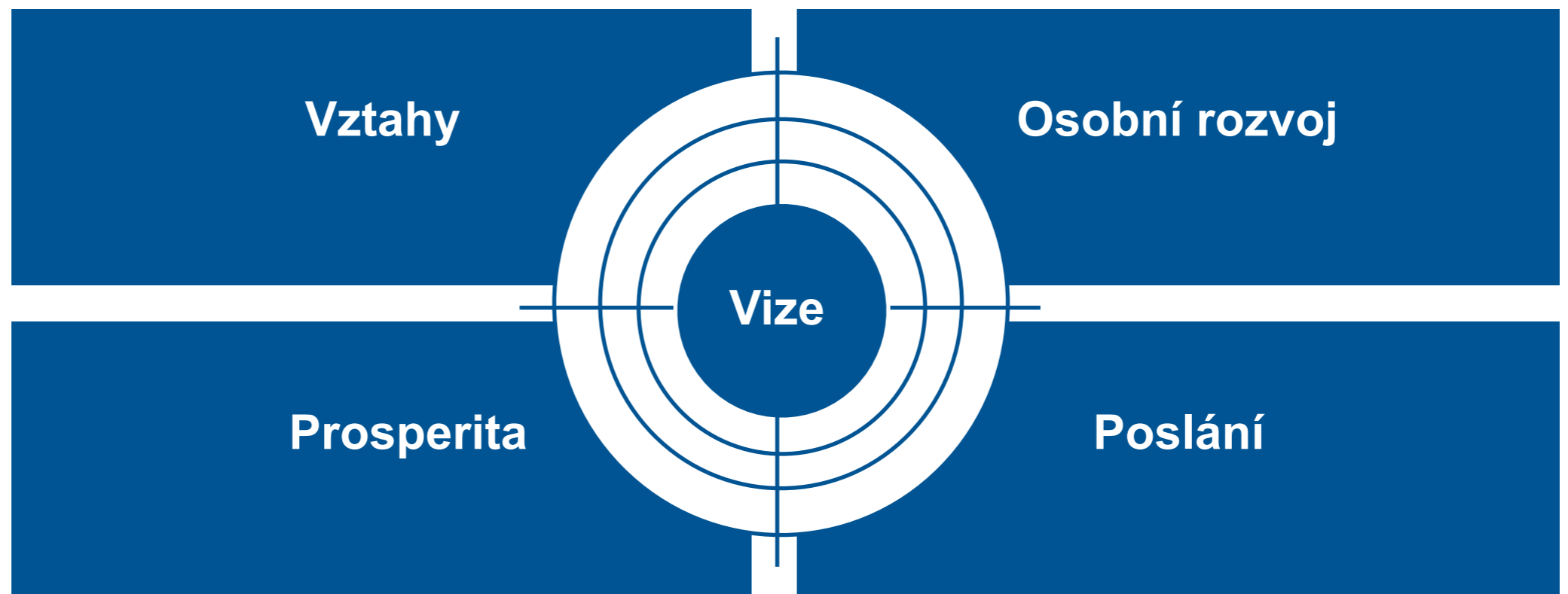
Uspořádejte si myšlenky.

Jaký máte plán, co uděláte?

Pokračujte.

Nezůstaňte na místě, podnikněte další kroky, ale s jasnějším pochopením celé situace.

Životní hodnoty, principy, cíle



První krok proto, abyste od života získali to, co chcete, je rozhodnout se, co to je. (Ben Stein)

Prokrastinační smyčka - přerámování



Vědomé směřování

SEN

CÍL

PLÁN

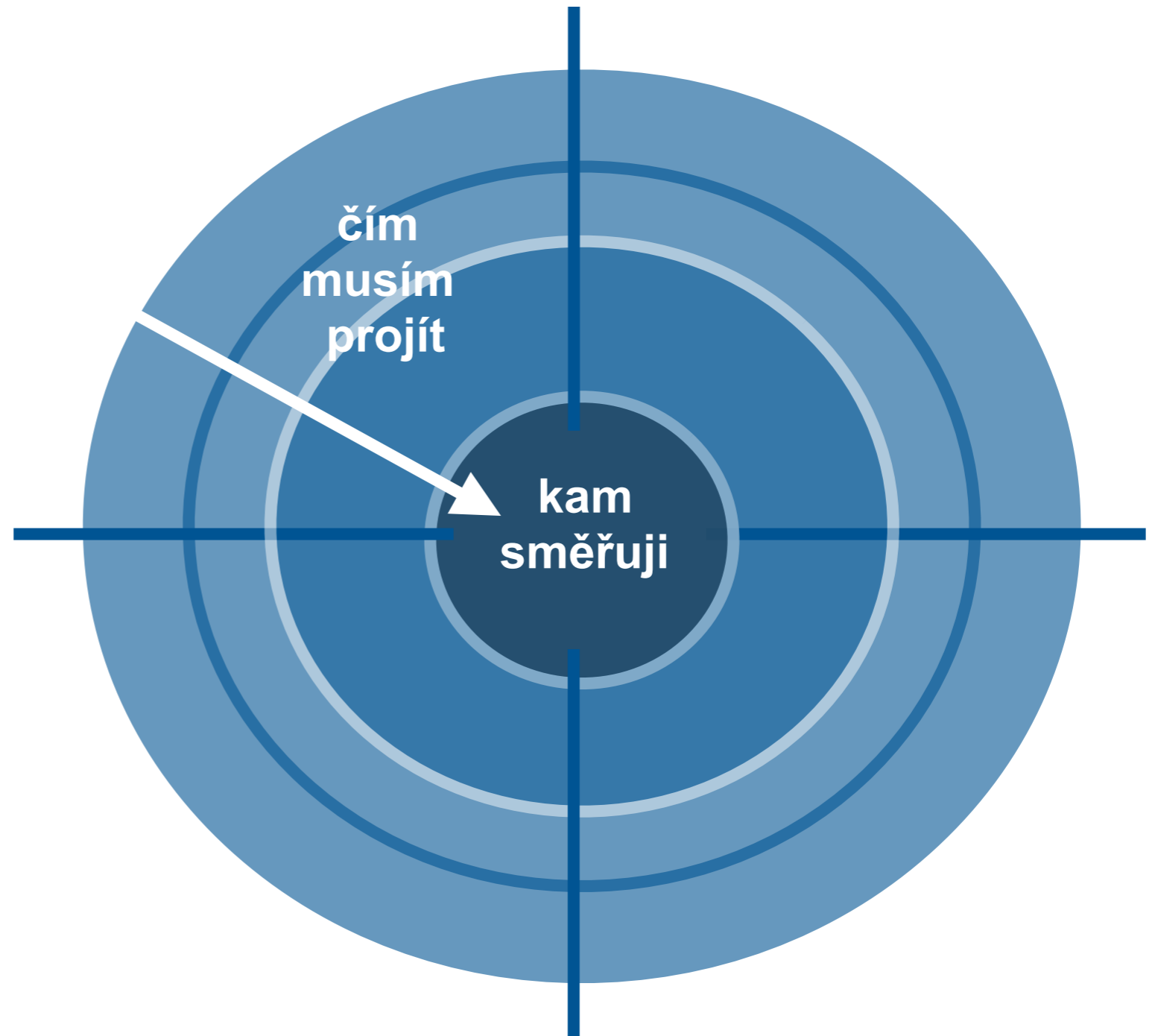
ÚSILÍ

Kontext

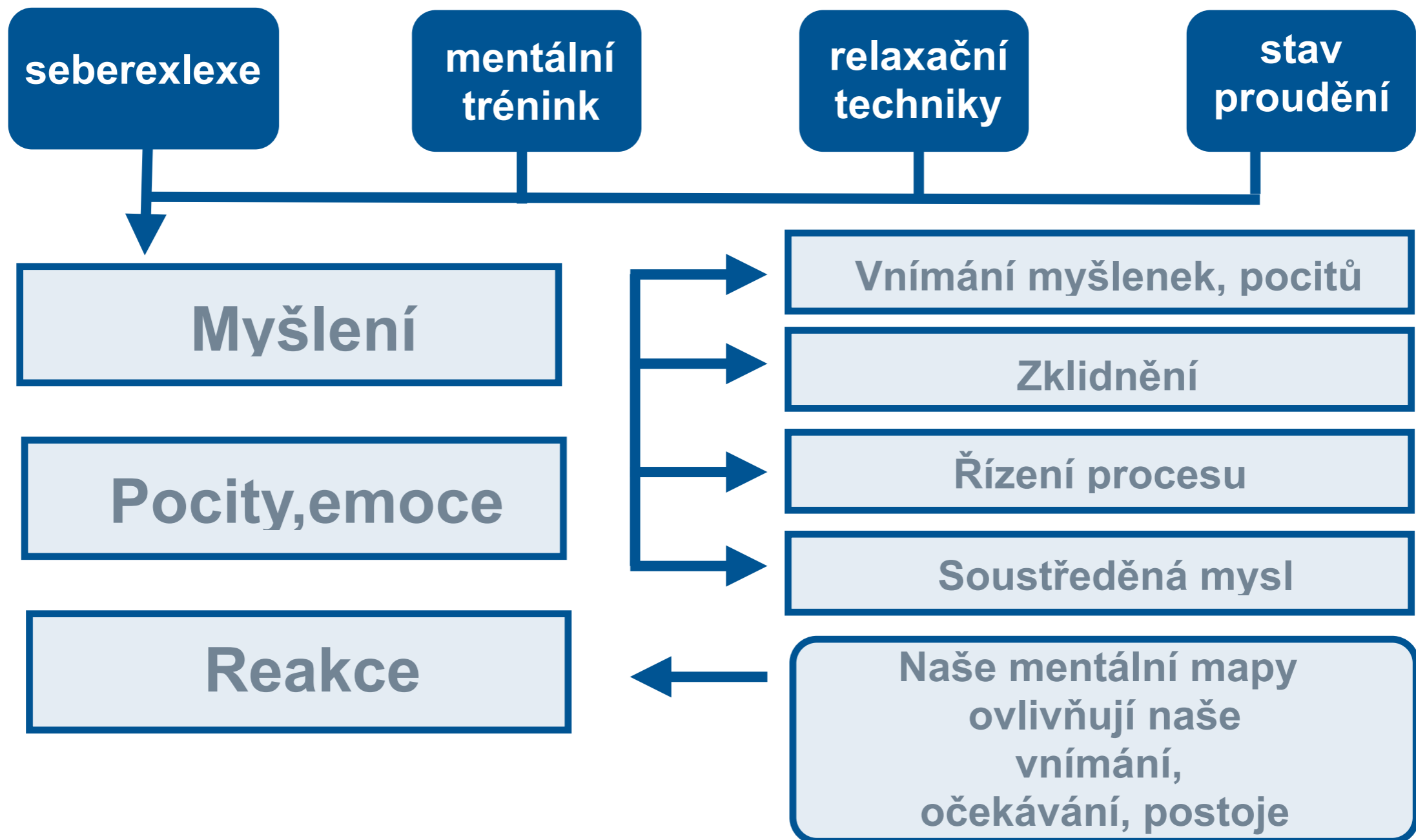
sebereflexe
odpovědnost
sebedůvěra

Nástroje

rozhodnutí
aktivita
držet směr



Nástroje psychické harmonie



Trénink smyslových center mozku

Vizuální centrum

Jaká představa dokáže pozitivně ovlivnit vaši náladu?

Kde jste byli, když jste se naposledy nahlas rozesmáli?

Jak byste popsali výraz vaší tváře, když dosáhnete cíle?

Kdo vás v dětství nejvíc chválil? Vybave si jeho tvář, postoj, gesta.

Trénink smyslových center mozku

Auditivní centrum

Co jste v dětství slyšeli o plánování?

Jaký zvuk se vám vybaví při vzpomínce na vaši dovolenou?

Jaký hudební žánr máte rádi? Vybavíte si rytmus této hudby?

Jak zní hlas vašeho blízkého člověka?

Trénink smyslových center mozku

Kinestetické centrum

Při jaké činnosti máte sami ze sebe skvělý pocit?

Jak se cítíte, když vám někdo zadá úkol?

Co vám zaručeně udělá radost a zvedne náladu?

Jaký pocit zažíváte při dosažení cíle?

Trénink smyslových center mozku

Audio-digitální centrum

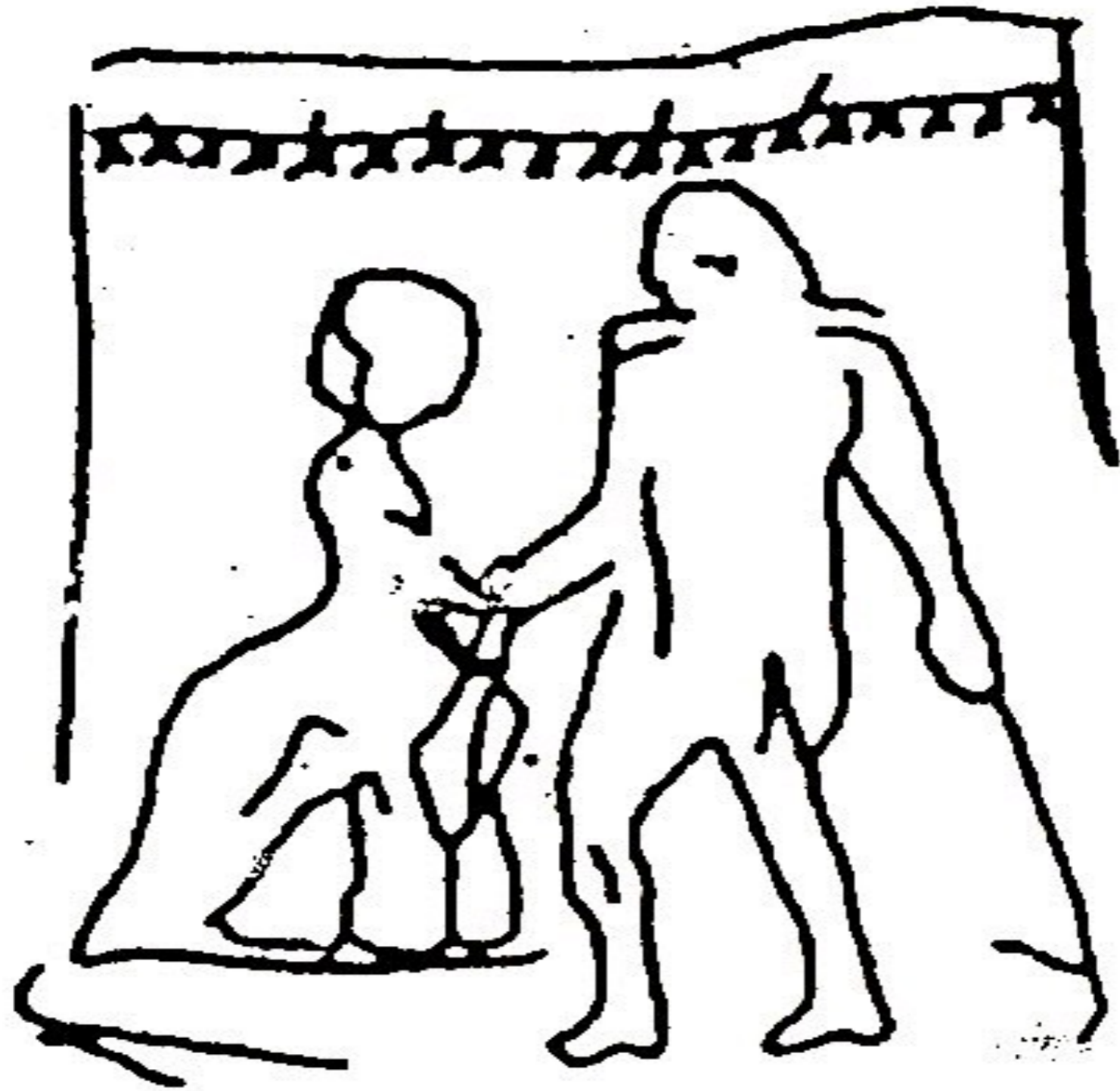
Čemu věnujete 80% času a přináší vám pouze 20% výsledků?

Jaký je podle vás nejlepší čas na plánování?

Co si myslíte o sobě, jaká je vaše přednost?

Jaká znalost nejvíce ovlivňuje vaše výsledky?





Rozvíjejme své schopnosti



AHA efekt

--



Co použiji

--



Inspirace

--

Doporučená literatura

Daniel Goleman: Emoční inteligence
Libor Činka: Ovládněte svůj mozek
Brad DeHaven: Směr budoucnosti
František Koukolík: Nejspanilejší ze všech bohů
Toman Ivo: Debordelizace hlavy
Tepperwein Kurt: Mentální trénink
Jiří Plamínek, Sebeřízení
David Michie: Pospěš si a medituuj

Připravila: Ing. Micaela Tetzeli, mail@mtconsulting.cz