



# Zápisník tvorby reality



[www.lenkaslaninova.cz](http://www.lenkaslaninova.cz)



Začni definitivně tvořit vlastní realitu.  
Akce je základem úspěchu.

TVOŘ.

Toto je tvůj osobní zápisník,  
který tě na tvé cestě povede.



[www.lenkaslaninova.cz](http://www.lenkaslaninova.cz)

# Jistota v jednání

## Jak ustát svoje „vím“ sama před sebou.

Vybau si a zapiš si situace, kdy tě na vlastní obhajobu napadne odpověď „nevím“. Zamysli se, co tě vede k této odpovědi.



## Jak reagují děti, když „neví“?

Děti také tuto odpověď dávají. Pozoruj je a zkus zjistit, proč neví. Dají ti vysvětlení, které máš i v sobě. Jen ho zatím neslyšíš.



## Uvnitř jsem dítě dodnes.

„Promluv“ si se svým já a teď se ptej přímo dítěte v sobě. Poslouchej pocit, myšlenky. Dítě je upřímné. Nemusíš souhlasit. Jen poslouchej a zkus mu rozumět.



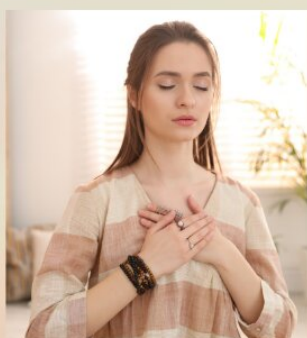
## Říct své „vím“ nahlas.

Představ si situace (příběhy), kdy jen v duchu dokážeš říct „vím“ s úsměvem. Popiš si je a aplikuj do praxe.





*Co všechno nevím.*



*Co se mi vybaví, když „nevím“.*





*Na co děti říkají „nevím“.*



*Co je k odpovědi vedlo.*





*Otázky na moje vnitřní dítě.*



*Moje přicházející pocity a myšlenky.*





*Moje představy.*



*Moje pocity při aplikaci do reality.*



