

# KRÁLOVNA VNITŘNÍHO KLIDU

## LEKCE 1

### PRACOVNÍ LISTY



S láskou  
ALICE

Aby ses stala opravdovou královnou svého vnitřního klidu, **potřebuješ se v první řadě poznat.** Potřebuješ poznat své podvědomé naprogramování (které se ti vytvořilo během dětství) a hlavně, jak reaguje tvé tělo na myšlenky, které vytváříš. A samozřejmě je důležité i identifikovat **zdroje tvého neklidu.** Bez poznání nemůžeme chtít změny, proto tomuto věnuj **dostatek času.**

# ZVĚDOM SI, CO VŠE TĚ VYVÁDÍ Z TVÉHO KLIDU A PROČ



Pojmenuj všechny faktory a okolnosti, které tě zneklidňují a PROČ.  
My když chceme v životě něco změnit, nejdříve musíme poznat to,  
co nám nevyhovuje a škodí. Teprve potom s tím můžeme začít něco  
dělat. Základ všeho je POZNÁNÍ.

# LZE TO ZMĚNIT?



ZNEKLIDŇUJÍCÍ FAKTOR

CO S NÍM MŮŽU DĚLAT

Do levého sloupce vypiš všechny faktory, které tě stresují a zneklidňují a do pravého popiš řešení, které můžeš dělat, aby tyto pocity odezněly Vše je v životě řešitelné, jen se chce pro změnu rozhodnout :-)

# JAK TO BYLO U TEBE DOMA?



Popiš, co si pamatuješ z dětství: jaká byla doma většinu času atmosféra, byl doma klid, hádali se rodiče, měla jsi doma strach, cítila ses v bezpečí? Toto vytvořilo tvé podvědomé nastavení a ovlivňuje to tvůj současný život. Bez sebepoznání se neposuneme.

# CO Z TOHO PROŽÍVÁŠ I TEĎ?



Potřebuješ si zvědomit, co sis odnesla z dětství. Co se ti stále děje. Jaké pocity stále zažíváš a znáš je už od malička. Pak to teprve můžeš měnit.

# POPIŠ, JAKÝ BY MOHL BÝT OPAČNÝ SCÉNÁŘ, BEZ TĚCHTO EMOCÍ A ZÁŽITKŮ Z MINULOSTI.



Jak by tvůj život vypadal, kdybys měla láskyplné a harmonické dětství s bezpečným a klidným zázemím? Jak by to ovlivnilo tvůj život teď?

TOTO JE VERZE ŽIVOTA, KTEROU ŽIJ!  
PRÁVĚ TEĎ.

# VLIV MYŠLENEK NA TĚLO



MYŠLENKA

EMOCE

POCIT NA TĚLE

Do levého sloupce napiš svoji myšlenku, do prostředního emoci, kterou v tobě vyvolává (radost, stres, úzkost, strach...) a do pravého pocitu na těle (sevřený žaludek, tíha na zádech, zastavený dech, teplo na srdci, motýlci v břiše...). Poznat reakce našeho těla je základ k tomu nad ním převzít kontrolu.