

# Program semináře osobního rozvoje na BALI

## K VNITŘNÍM ZDROJŮM

(sebepoznání a hledání vize)

### Kapitoly:

- |   |                      |
|---|----------------------|
| I. Rozhlédnout se po životě = kde jsem a co už mám za sebou | => MINULOST          |
| II. Prozkoumat jednotlivé oblasti a pročistit je            | => PŘÍTOMNOST        |
| III. Zvědomit si, co mě přitahuje a co mi brání             | => MOTIVY A PŘEKÁŽKY |
| IV. Formulovat svou vizi                                    | => BUDOUCNOST        |

### Spojující prvek:

Účastníci si budou postupně vytvářet mapu svého života

Podrobněji:

---

- |   |                      |
|---|----------------------|
| I. Rozhlédnout se po životě = kde jsem a co už mám za sebou                       | => MINULOST          |
| a. Shlédnutí vlastního příběhu  |                      |
| b. Čerpání síly   |                      |
| II. Prozkoumat jednotlivé oblasti + pročistit                                     | => PŘÍTOMNOST        |
| a. Pět kontinentů lidské duše (vnitřní postavy a hlasy)                           |                      |
| b. Rodina a vztahy  |                      |
| c. Hojnost  |                      |
| III. Zvědomit si, co mě přitahuje a co mi brání                                   | => MOTIVY A PŘEKÁŽKY |
| a. Odhalení překážek a setkání s rádcem (rozeznat přátele od nepřátel)            |                      |
| b. Nabývání schopností, sebedůvěry a odhodlání (motivace)                         |                      |
| c. Rituální odevzdání (oběť – něco, čeho se musí vzdát), získání pokladu a oslava |                      |
| IV. Formulovat vizi   | => BUDOUCNOST        |
| a. Životní poslání  |                      |
| b. Návrat do života (konkrétní kroky)   |                      |

## **Téma ---> konkrétní cvičení**

### **1. Shlédnutí vlastního příběhu**

- aktivní imaginace „Dráha mého života“
- minikonstelace „Minulost – přítomnost – budoucnost“

### **2. Čerpání síly**

- práce s pozitivními a negativními zážitky (asociace, disociace, VAKOG)
- čerpání vnitřních zdrojů, kotvení zdrojů

### **3. Pět kontinentů lidské duše**

- vnitřní žena, muž, dítě, zvíře a bůh (projektivní technika Dixit)

### **4. Rodina**

- práce s vnitřními hlasy a tvoření afirmací (měl bych, ..., mám se rád? - škála)
- rodiče (minikonstelace - uznání, děkování, loučení)
- *partnerské vztahy – muži a ženy (technika akvárium)*

### **5. Hojnost**

- já a moje peníze (minikonstelace)
- negativní peněžní přesvědčení (zvědomění a afirmace)
- moje peníze (aktivní imaginace)
- moje hodnota (léčivé věty)

### **6. Odhalení překážek a setkání s rádcem (rozeznat přátele od nepřátel)**

- arteterapie „Moje místnost“
- minikonstelace „Já – cíl – překážka“
- aktivní imaginace „Setkání s rádcem“
- *moje spiritualita (technika akvárium)*

### **7. Nabývání schopností, sebedůvěry a odhodlání (motivace)**

- energie mého života, aneb co mě motivuje (konstelační práce s 16 motivátory)
- pyramida Roberta Diltsa (spojení se spiritualitou a kotvení zdrojů)
- *pozice síly a vítězství (sochání)*

### **8. Rituální odevzdání (oběť – něco, čeho se musí vzdát), získání pokladu a oslava**

- tvorba osobního rituálu
- cesta do chrámu – obdržení symbolu (aktivní imaginace a přenos do reality)

### **9. Životní poslání**

- arteterapie „Moje rostlina“
- kde jsem a kam se chci posunout (škála v prostoru - fenomenologicky)

### **10. Návrat do života (konkrétní kroky)**

- integrace zdrojů a vizí (Dixit – kam se chystám a co potřebuji s sebou)
- můj nový život (rituální vykročení, pak konkrétní popis prvních kroků)