

1 technika, která vám pomůže se rozhodnout v důležité situaci

Naučte se rozhodovat pomocí jednoduché techniky, která vám ukáže úhly pohledu, které jsou vám zatím skryty. Odkrytím se vám vyjasní řada souvislostí, které vám pak pomohou bezbolestně učinit rozhodnutí.



PETRA ŠIMKOVÁ

Profesionální lektorka a trenérka

© Petra Šimková, www.petrasimkova.cz

1 technika, která vám pomůže se rozhodnout v důležité situaci

Naučte se rozhodovat pomocí jednoduché techniky, která vám ukáže úhly pohledu, které jsou vám zatím skryty. Odkrytím se vám vyjasní řada souvislostí, která vám pak pomohou bezbolestně učinit rozhodnutí.



Napsala Petra Šimková

Provázím lidi životními změnami, učím je, jak vítězit nad sebou sama, ochočit si své slabosti a nebýt jejich otrokem.

Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona. Chcete-li tento materiál předat dál, předejte, prosím, odkaz www.petrasimkova.cz, kde si ho zájemci mohou stáhnout zdarma. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Stažením tohoto materiálu **berete na vědomí**, že jakékoliv použití informací z e-booku a úspěchy a neúspěchy z toho plynoucí, záleží jen na vás a autorka za ně nenesе žádnou odpovědnost.

Obsah

Pár slov na úvod	4
Dříve to ale takto nebylo	4
Konec. Začnu znovu. Mám přece šanci	4
Vítězství se dostavilo	5
Pomáhám druhým vítězit nad sebou sama	5
Dnes učím lidi, jak	6
1. Čas od času se musíme rozhodnout	7
2. Co je změnový kříž	8
2.1. Jaké čtyři oblasti mapujeme?	8
2.2. Mapujeme jednotlivé oblasti	8
2.2.1. Výhody / pozitiva současného stavu (současné situace)	9
2.2.2. Nevýhody / negativa současného stavu (současné situace)	9
2.2.3. Výhody / pozitiva budoucího stavu (budoucí situace)	10
2.2.4. Nevýhody / negativa budoucího stavu (budoucí situace)	10
3. Změnový kříž přehledněji	11
4. Důležité upozornění	14
5. Změnový kříž mám, ale přesto se nemohu rozhodnout	14
6. Dopřejte si dostatek času	15
Pár slov slov závěrem	15

Pár slov na úvod

Dnes žiji svůj život s vědomím, že vítězím sama nad sebou, v klidu, bez stresu, raduji se z drobností a užívám si radosti, které mi život přináší. Více si hraji, tvořím a vůbec dělám věci, které mi přinášejí radost a energii. Moje mysl mne neomezuje a nemaluje černé scénáře, naopak vidím všechno z té lepší stránky, protože věci a situace jsou takové, jak se na ně díváme. Nyní už pro problémy hledám konstruktivní řešení a hledám varianty a možnosti. Už se v problémech nerýpám a nehledám způsoby, jak problémy ještě prohloubit. Zastávám názor, že všechno jde, když se chce.

Dříve to ale takto nebylo

Musím konstatovat, že dříve to vypadalo jinak. Poté, co se narodil náš druhý syn, nastal zvrát v mém zdravotním stavu. Scházela mi energie a chuť do života. V tomto stavu „ne-energie“ jsem vytrvala skoro čtyři roky, než se problémy zhoršily. Po dlouhém pátrání společně s lékaři jsme nakonec objevili příčinu. Nevyléčitelná nemoc. Všechno v tu chvíli bylo v mých očích černočerné. Beznaděj a nic pořádného před sebou. Vidina potenciálního trávení třikrát týdně několik hodin v nemocnici mne znepokojovala čím dál

tím víc. Vždycky jsem patřila k lidem, kteří plánovali, byli aktivní, nevydrželi doma a najednou jsem o to všechno měla přijít? V jednom jediném okamžiku? Vždyť jsem měla malé děti a starší syn měl jít v té době za měsíc do první třídy...

Konec. Začnu znovu. Mám přece šanci.

Představa nesvobody a nemoci mne natolik deptala, že jsem se rozhodla učinit tomu všemu přítrž. Takto to přece nemůže být, musím s tím něco provést. Po



psychické stránce mi bylo na nic. Ale takto jsem žít opravdu nechtěla.

Jenže jak na to? Jak mám zvítězit nad nemocí, kterou současná medicína neumí vyléčit? Mám jí nadosmrti! Hledala jsem na internetu,

co mě vlastně všechno může potkat a vyhlídky se mi opravdu nelíbily. Jediné, čím se v tu chvíli utěšovala, že moje nemoc není fatální a že jsou na tom lidé i hůř.

Čas plynul a já se učila žít se svou novou společnicí – nemocí.

Vítězství se dostavilo



Začala jsem hledat pomoc v knihách, které jsem až do té doby v knihkupectvích míjela. Studovala jsem, jak funguje mysl, myšlení, jak pomocí

myšlenkových procesů a programů ovlivnit to, co se nám v životě stane. Zkoušela jsem praktikovat naučené postupy ve svém životě a začala zjišťovat, že fungují a přinášejí ovoce.

Najednou jsem zjistila, že všechno, co jsem se učila a učím, nemusím aplikovat pouze na svou nemoc, ale na všechny okolnosti a situace ve svém životě. Začala jsem se cítit svobodnější, zároveň se svobodou i zodpovědnější, a hlavně ŠŤASTNĚJŠÍ a celkově SPOKOJENĚJŠÍ. Nakonec jsem přijala fakt, že jsem za svou nemoc vděčná, protože mi přinesla do života spoustu světla, které jsem dříve nevnímala. Přinesla mi lekci, která mě měla v mnohém naučit a prověřit tak mou vlastní sílu.

Pomáhám druhým vítězit nad sebou samým

Pokračovala jsem dál a dál a najednou jsem objevila skutečnost, že spousta jiných se potýká s problémy, které neumí řešit, neví, jak ně. Stejně jako já, když jsem stála na začátku své cesty. Ať už se ocitli v jakékoliv situaci, měli se mnou něco společného. Nespokojenost se sebou sama, se svým životem. A nevědomí o tom, co se s tím vším dá dělat.

A protože jsem člověk, který rád sdílí s druhými, co funguje, přišla mi škoda nechat si všechno, co jsem se pracně naučila, sama na sobě vyzkoušela, jen pro sebe. Navíc pracuji jako [lektorka a trenérka](#), vedu [semináře profesního vzdělávání dospělých](#), a tudíž se zde logicky nabízel způsob, jak naučené postupy šířit dál. Začala jsem tedy sdílet s druhými a obohatila o "moje" témata semináře, které vedu od roku 2003.



Dnes učím lidi, jak

- **převzít zodpovědnost** za své emoce a myšlení, aby se stali tvůrcem vlastního života a nenechali se „řídít“ okolnostmi a neúspěchy,
- **najít větší spokojenost** v jejich životech,
- **měnit přístup a postoj** k věcem a situacím, ve kterých nejsou spokojeni
- se pomocí **vhodných technik rozhodovat** v důležitých a složitých situacích jejich života
- využívat tzv. neúspěchu **k dosažení k úspěchu**
- **brát situace a lidi takové, jaké jsou**, příliš nehodnotit, protože to omezuje naše vnímání
- **nebýt otrokem** sám sebe a svých slabostí a najít způsob, jak nad sebou zvítězit



Lidé jsou mi za předané postupy vděční. Vím to, protože když se s nimi po čase potkám, s radostí mi oznamují, co vše se v jejich životech změnilo k lepšímu. Mám z jejich počínání obrovskou radost, protože vidím, že předané rady a tipy fungují. To mě naopak nabíjí a žene mě vpřed a dále pokračovat v úsilí pomáhat druhým měnit jejich životy k lepšímu.

A právě takoví lidé mne vždy inspirují k tomu, abych napsala článek nebo eBook na konkrétní téma, které v rámci seminářů probíráme. To byl také mimo impuls pro napsání eBooku, který právě „držíte“ v ruce, resp. vidíte na obrazovce vašeho počítače.

Pojďme se tedy společně podívat, co vám může má oblíbená **technika k rozhodování nabídnout**.



1. Čas od času se musíme rozhodnout...



Každého z nás potká více či méněkrát za život situace, kdy se potřebujeme rozhodnout. Rozhodování bývá o to horší, pokud má zásadní vliv na náš život. Chceme změnu, protože se stávající situací nejsme příliš spokojeni. Někteří z nás váhají, protože neví, jak se rozhodnout. Jiní zase jednájí okamžitě bez velkého přemýšlení.

Znáte tento pocit? Už jste se také někdy ocitli v situaci, kdy jste chtěli něco zásadního změnit? Viděli jste samá pozitiva nové situace, ale ve skrytu duše jste se báli, protože jste si změnou nebyli zas tak jistí? Nebo jste naopak něco zásadního změnili, aniž byste změnu promysleli ze všech stran a pak jste jí litovali? Nebo jste byli nuceni změnit něco a nechtělo se vám, protože jste viděli více negativ než pozitiv?

Lidé řešívají například: změnit práci či zaměstnání, přestěhovat se, začít něco dělat jinak, zdravě žít apod. Pokud se rozhodnou rychle a impulzivně, stává se, že svého rozhodnutí posléze litují. Najednou vidí, že se stalo něco, s čím původně nepočítali, ačkoliv se to dalo očekávat.

Jak se ale rozhodovat zodpovědněji, svědomitěji. Které aspekty je potřeba vzít v úvahu?

Jednou z technik, která vám pomůže zmapovat situaci z co nejvíce stran, je technika zvaná „matice změny“ nebo také **ZMĚNOVÝ KŘÍŽ**. V roce 2005 techniku představili psychologové Cavanagh a Grant a od té doby pomáhá lidem činit **zodpovědnější rozhodnutí** v různých oblastech jejich života.

Ráda se změnovým křížem seznamují účastníci seminářů zaměřených na sebeřízení a seberozvoj. Vždy si vysvětlujeme změnový kříž na konkrétní situaci jednoho z účastníků. Společně mapujeme oblasti, které, jsou pro daného člověka důležité a souvisí se situací. A pokaždé, když změnový kříž probíráme, se stane, že se **účastníkovi „rozsvítí“** a najednou vidí celou situaci jasněji a rozhodnutí se zdá „na spadnutí“.

Mnohokrát se stalo, že účastník řekl: „Škoda, že jsem neznal změnový kříž dřív. Rozhodnul bych je jinak.“ Nebo: „Pořád jsem viděl jen negativa současné a pozitiva budoucí situace. A teď vidím, že současná situace má daleko více výhod, než jsem si myslel. Nic měnit nebudu.“

2. Co je změnový kříž

Změnový kříž **mapuje pozitivní a negativní motivaci ke změně**. Dívá se na změnu ze **čtyř úhlů pohledu** a „nutí“ nás se zamyslet nad všemi čtyřmi oblastmi. Jedině tak máme pohromadě všechny **relevantní informace**, které nám usnadní rozhodování. Uvidíme možnosti, které bychom za normálních okolností mohli přehlédnout.

2.1. Jaké čtyři oblasti mapujeme?



Každá mince má dvě strany a tudíž každá situace má své **pozitivní** a **negativní** aspekty. A protože si díváme nejen na **současnou** ale i **budoucí** situaci, navíc z pohledu výhod

a nevýhod, najednou dostáváme **možnost situaci zmapovat** ze čtyř stran.

Pokud se vám v minulosti stalo, že jste byli nespokojeni se současnou situací a chtěli jste jí změnit, jistě jste viděli jen samá negativa současné situace a pozitiva budoucího stavu. Je to tak? Oslepeni vidinou lepšího jste neviděli, že i současná situace má své světlé

stránky. A že budoucnost má zase stránky stinné. Neviděli nebo nechtěli vidět.

Na druhé straně se často stává, že když jsme spokojeni se současnou situací, ale je nutné něco změnit, vidíme většinou jen pozitiva současné situace a negativa budoucnosti. Celkem běžný přístup. Ovšem na druhé straně velmi omezené vnímání. Situace jsou daleko barevnější, jen barvy objevit a pojmenovat.

Změnový kříž mám moc ráda mimo jiné proto, že mě přinutí **podívat se i na oblasti, které v zápalu chuti situaci změnit, nevidím, ba dokonce nechci vidět**.

2.2. Mapujeme jednotlivé oblasti



Dříve, než se začnete učit techniku změnového kříže, **pojmenujte si situaci**, kterou chcete nebo nechcete, ale musíte změnit. Co je to za situaci? Jak vypadá? Čím konkrétnější představu budete mít, tím lépe.

A nyní pojďme na jednotlivé oblasti týkající se změny.

2.2.1. VÝHODY / POZITIVA SOUČASNÉHO stavu (současné situace)

Nyní se podíváme, co vám **vyhovuje** na **současném** stavu:



- Jaké výhody, klady současná situace má?
- Jaké to je zůstat stejný(á)?
- Co je užitečné na zachování stávajícího stavu tak, jak je?

- Co mluví ve prospěch zachování současného stavu?

Promyslete perspektivu toho, jaké to je „zůstat stejný“ a napište co **nejvíce myšlenek**, které vás v souvislosti s tím napadají. Prozkoumejte své **základní potřeby, hodnoty, skryté výhody** pro „zůstat stejný“. Zkoumejte rozpory a hledejte základní potřeby. **Napište** si opravdu **všechno**. Když říkám všechno, tak **VŠECHNO**. I to, o čem si myslíte, že jsou nedůležité drobnosti. I nejniternější potřeby, přání. I to, za co se třeba navenek stydíte. Nevadí.

Bud'te sami k sobě upřímní, protože **jste to vy, kdo se nakonec rozhodne a ponese následky svého rozhodnutí**. V dobrém i zlém.

Máte-li současnou situaci zmapovanou z hlediska pozitiv, pojdme se podívat na druhou stranu mince.

Pokud nemáte, nevadí. Máte-li aspoň něco, fajn. Můžete své myšlenky dopisovat postupně. A nemáte-li vůbec nic, také nevadí. Zřejmě je současná situace těžká a zprvu žádná pozitiva nevidíte. Je to přirozené a lidské. Nebojte, nějaká pozitiva postupem času uvidíte. Dopřejte si čas.

2.2.2. NEVÝHODY / NEGATIVA SOUČASNÉHO stavu (současné situace)

Nyní ještě zůstaneme u současného stavu a podíváme se na jeho **negativa** a **nevýhody**:



- Jaká jsou negativa současných situací?
- Co mi současná situace „bere“, „odnáší“?
- O co mohu přicházet, když udržuji věci tak, jak jsou?

Opět negativa **promyslete ze všech stran**. Podívejte se sami do sebe, jaké **nevýhody** má „zůstat stejný“. Rozpoznejte **nespokojenost** se současným stavem. A opět musím připomenout: **Napište si VŠECHNO**, co vás napadá. Jedině tak získáte **opravdový přehled**, který vám usnadní pohled na současnou situaci.

Pokud se vám nedaří přijít s mnoha myšlenkami, opět si, prosím, dopřejte čas.

2.2.3. VÝHODY / POZITIVA BUDOUCÍHO stavu (budoucí situace)

Nyní jsme v polovině „práce“. Pro rozhodování je rovněž důležité mapovat **budoucnost**. Někdy je obtížné vidět, jak bude budoucnost vypadat. Na druhé straně již máme životní zkušenosti, které by nám mohli ve vizi budoucnosti pomoci. Nebo máme vnitřní pocit, intuici, která nám říká, jak bude situace vypadat. Anebo prostě víme, čeho chceme dosáhnout a chceme za tím jít. A pozitivní vize nás žene kupředu.

Napište si myšlenky, které vás napadají v souvislosti s **výhodami budoucí situace**:



- Jaké výhody má budoucí stav po změně?
- Co mohu získat, když zrealizuji změnu, v čem se změním?
- Jaké nové možnosti mi změna otevře?

Promyslete perspektivu změny tak, aby **přínosy** změny byly **řešitelné** a **konkrétní**. Zajistěte, aby **změna neohrozila** vaše osobní potřeby. Vytvořte sebe-motivační výroky, které budou kopírovat budoucí situace. Zamyslete se nad osobní rovinou – [místo „měl bych“ se dívejte na situaci „chci“](#). Vytvořte si podrobnou vizi budoucnosti.

2.2.4. NEVÝHODY / NEGATIVA BUDOUCÍHO stavu (budoucí situace)

I **budoucnost** má své **stinné** stránky, a proto je důležité se podívat, v čem budoucnost nemusí být tak růžová.



- Jaké nevýhody změna přinese?
- O co mohu přijít, když změním situaci, sebe?
- Jaká je cena za realizaci uvažované změny?



Na základě myšlenek je žádoucí vytvořit **akční plán změny**. Pokud najdete pochybnosti nebo se cítíte nejistě, **prozkoumejte překážky** změny. **Plánujte akce**, jak se s negativy můžete „poprat“, jak se na ně můžete připravit. **Šťěstí přeci přeje připraveným** 😊.



3. Změnový kříž přehledněji

Pokud vám nevyhovuje psaní pod sebe a naopak chcete vidět situaci z ptačí perspektivy, mám pro vás přehlednější zpracování. Grafickou podobu změnového kříže, která vám poskytne nadhled a vidět věci v souvislostech.

VYTISKNĚTE si následující dvě tabulky (stranu 12 a 13). První vám bude sloužit jako vodítko, co do jednotlivých kvadrantů patří, do druhé (prázdné) můžete rovnou vpisovat všechno, co vás v souvislosti se situací napadá.



	Současná situace (zůstaň stejný)	Žádoucí změna (změň se)
	<p><i>Jaké výhody, klady současná situace má?</i></p> <p><i>Jaké to je zůstat stejný(á)?</i></p> <p><i>Co je užitečné na zachování stávajícího stavu tak, jak je?</i></p> <p><i>Co mluví ve prospěch zachování současného stavu?</i></p> <p>Promyslete perspektivu toho, jaké to je zůstat stejný. Prozkoumejte své základní potřeby, hodnoty, skryté výhody pro „zůstat stejný“. Zkoumejte rozpory a hledejte základní potřeby. Napište si opravdu všechno.</p>	<p><i>Jaké výhody má budoucí stav po změně?</i></p> <p><i>Co mohu získat, když zrealizuji změnu, v čem se změním?</i></p> <p><i>Jaké nové možnosti mi změna otevře?</i></p> <p>Promyslete perspektivu změny tak, aby přínosy změny byly řešitelné a konkrétní. Zajistěte, aby změna neohrozila vaše osobní potřeby. Vytvořte sebe-motivační výroky, které budou kopírovat budoucí situace. Zamyslete se nad osobní rovinou – <u>místo „měl bych“ se dívejte na situaci „chci“</u>. Vytvořte si podrobnou vizi budoucnosti.</p>
	<p><i>Jaká jsou negativa současné situace?</i></p> <p><i>Co mi současná situace „bere“, „odnáší“?</i></p> <p><i>O co mohu přicházet, když udržuji věci tak, jak jsou?</i></p> <p>Podívejte se sami do sebe, jaké nevýhody má „zůstat stejný“. Rozpoznejte nespokojenost se současným stavem.</p>	<p><i>Jaké nevýhody změna přinese?</i></p> <p><i>O co mohu přijít, když změním situaci, sebe?</i></p> <p><i>Jaká je cena za realizaci uvažované změny?</i></p> <p>Vytvořte akční plán změny. Pokud najdete pochybnosti nebo se cítíte nejistě, prozkoumejte překážky změny. Plánujte akce, jak se s negativy můžete „poprat“, jak se na ně můžete připravit.</p>

	Současná situace (zůstaň stejný)	Žádoucí změna (změň se)
		
		

4. Důležité doporučení

Pravděpodobně vám **půjde vyplnit lehce pouze polovina** změnového kříže. **Dva kvadranty na úhlopříčku.** Oba jsou totiž hodně provázané. Mám pro vás jedno **VELKÉ DOPORUČENÍ.** Věnujte **svůj čas** převážně kvadrantům, které vám jdou **vyplňovat obtížně.** Tam je totiž pravděpodobně **schováno to, co hledáte.** A objevení vám může **ovlivnit** celý proces rozhodování.

5. Změnový kříž mám, ale přesto se nemohu rozhodnout.



Občas se stává, že i po důkladném vyplnění změnového kříže se nebudete **moci rozhodnout.** Většinou to má dva důvody.

Prvním důvodem je nedostatečné mapování všech kvadrantů.

Doporučuji si k vyplnění **přizvat ještě někoho,** s kým můžete změnu probrat a **mluvit** s ním o ní. Objevíte díky tomu i věci, které vás samotné nenapadli.

Druhým důvodem bývá, že lidé na první pohled neumí určit priority svým myšlenkám uvedeným v kříži.

Abyste si ujasnili, jaká věc má jako prioritu, můžete využít např. metodu 5 – 3 – 1. Čím **větší důležitost** myšlenky/nápadu v kříži, tím **vyšší počet bodů:**

5 – nejvyšší priorita

3 – střední priorita

1 – nejnižší priorita

Přiřadte ke každému zápisku / myšlence / nápadu **číslo** podle toho, jak je pro vás **důležitý.** A **POZOR: Důležitý pro VÁS. Nikoliv pro nikoho jiného.**

Pak jednoduše sečtete čísla a dle výsledku vidíte, který kvadrant má jaký výsledek a díky tomu získáte další důvod učinit takové či makové rozhodnutí.



6. Dopřejte si dostatek času



Ráda bych vám ještě připomněla následující věc. Na mapování situace a vytváření změnového kříže si vždy dopřejte **dostatek času**.

Ba dokonce, čím je situace pro váš život důležitější a stěžejnější, tím **více času a prostoru na „zrání“ rozhodnutí si nechte**.

Spěch je v tomto případě kontraproduktivní. Nic nebývá tak horké, jak to na první pohled vypadá. V přírodě také potřebuje všechno svůj čas, tak proč si ho nedopřát i pro zrání rozhodnutí.

Možná vám pomůže nosit **vytištěný změnový kříž s sebou** a vždy, když vás něco napadne, můžete si myšlenku ihned poznamenat. Nejlepší nápady nás často napadají tam, kde to nejméně čekáme. Např. na procházce, při cestování, ve sprše, na WC 😊, při sportu. Zkrátka a dobře tam, kde máme mysl uvolněnou a tudíž v ní mohou volně proudit myšlenky.

Mějte tedy změnový kříž vždy u sebe a jedno paré si dejte i na toaletu. Přijde vám tam určitě vhod 😊.

Pokud vytrváte, uvidíte, že se vám otevřou obzory, se kterými jste vůbec nepočítali. A nakonec dospějete k rozhodnutí, zda změnu udělat či nikoliv. Anebo přijdete na úplně jiné řešení, které by vás ani ve snu nenapadlo.

Pár slov závěrem

Pokud jste dočetli až sem, gratuluji vám. Jsem ráda, že vás technika změnového kříže zaujala. A pokud jste společně se čtením eBooku změnový kříž i vyplňovali, gratuluji vám dvojnásob. Udělali jste totiž velký krok kupředu a započali tak **cestu úspěšného a zodpovědnějšího rozhodování v budoucnu**.

Pamatujte, že změnový kříž lze aplikovat na různá rozhodování a změny, mají-li ovlivnit náš život v budoucnu.

Jsem ráda, že jsem s vámi mohla sdílet změnový kříž

Na začátku jsem vám představila změnový kříž jako užitečnou techniku, která vám pomůže odhalit skryté a na první pohled neviditelné. A teď věřím, že nyní na ní vidíte užitek i vy.

Pokud jste změnový kříž při čtení eBooku nevyplňovali, pak je čas to vyzkoušet právě teď.

Vytiskněte si stranu 12 a 13, stranu 13 raději i dvakrát, ať máte změnový kříž neustále u sebe k dispozici.

Pokud najdete pár minut navíc, budu moc ráda, když mi napíšete, v čem vám změnový kříž pomohl, co vám tato technika přinesla a jak se vám líbí.

Přeji vám, **ať máte ze svých rozhodnutí radost** 😊.

Petra Šimková,
petra@petrasimkova.cz

Děkuji vám,

že jsem vám mohla být nápomocna při vašem procesu rozhodování. Věřím, že vám technika změnového kříže v budoucnu mnohokrát pomůže a že díky němu naleznete spoustu aspektů, které vám k rozhodování pomohou.

Přeji vám mnoho úspěchů a držím vám palce.

Chcete-li, napište mi na petra@petrasimkova.cz

Co dalšího si ode mne můžete přečíst?

BLOG – články z oblasti, motivace, myšlení, růstu

www.petrasimkova.cz

[Číst články na blogu](#)

FACEBOOK

www.facebook.com/zavsimhledejsebe

Přidejte se k fanouškům a budou k vám proudit pravidelné dávky inspirace.

E-book ZA VŠÍM HLEDEJ SEBE



Nyní už víte, jak se rozhodnout. Pokud ale stále pochybujete, zda vše zvládnete, potřebujete více motivace a návodů, jak postupovat na cestě ke změně, **pomůže vám e-book ZA VŠÍM HLEDEJ SEBE.**

[Více informací o e-booku naleznete ZDE.](#)