

PRACOVNÍ SEŠIT: DEN 2 – ROZHODNUTÍ

Žába už nechce být v hrnci

"Dokud si neuvědomíš, jakou cenu jsi Karlovi zaplatila, nebudeš mít dost síly s ním začít bojovat."

1. Účet za poslechnutí Karla

Karel ti nekrade jen náladu, on ti krade život. Každé tvoje mlčení, každá neuskutečněná cesta nebo vztah, ve kterém jsi zůstala jen ze strachu, je **daň**, kterou platíš.

Napiš si sem všechno, o co tě tvůj Karel v životě zmařil (o co jsi přišla):

2. Moje krabíčka (Komfortní zóna)

Uvnitř krabíčky to vypadá jako tvůj starý pokojík. Všechno znáš, cítíš se „bezpečně“, ale stagnuješ. Stěny krabíčky tě sice chrání, ale zároveň tě drží pod krkem.

Jak dlouho už ve své krabíčce sedíš a čekáš, až se něco změní samo?

(Rok? Pět let? Celý život?)

Co tě v té krabíčce nejvíc dusí?

3. Strach jako kompas

Karel lže. Statistiky říkají, že **91 % tvých obav se nikdy nenaplní**. Strach není stopka, je to signál, že odlepuješ jednu ze svých starých nálepek.

Představ si, že bys dnes poslechla SEBE místo Karla. Jak by vypadala konkrétně tvůj život?

4. První pomoc (SOS Cvičení)

Když se Karel aktivuje, tvoje tělo "zamrzne" (amygdala spustí poplach). V tu chvíli nepomůže logika, ale dotek.

Úkol pro tebe: Až příště ucítíš stažený krk nebo klepání kolen, udělej SOS objetí (hladit se od ramen k loktům).

Zapiš si, jak se tvůj pocit v těle změnil po cvičení:

5. Akční krok: Tři skoky z krabíčky

Vyber si věci, které chceš udělat, ale Karel ti v nich brání.

1. **NEJJEDNODUŠŠÍ SKOK:** _____
2. **STŘEDNÍ SKOK:** _____
3. **VELKÝ SKOK:** _____

6. Večerní rituál vděčnosti

Vděčnost přepíná tvůj mozek z režimu „přežití“ do režimu „bezpečí“. Jen v bezpečí uslyšíš svůj hlas.

Napiš jednu věc, za kterou jsi DNES vděčná (a procitni ji v srdci):

MOJE DNEŠNÍ AHA!

Co se ve mně změnilo, když vím, že strach je kompas a ne stopka? Jak se cítím, když vím, že klíč od krabíčky držím JÁ?
