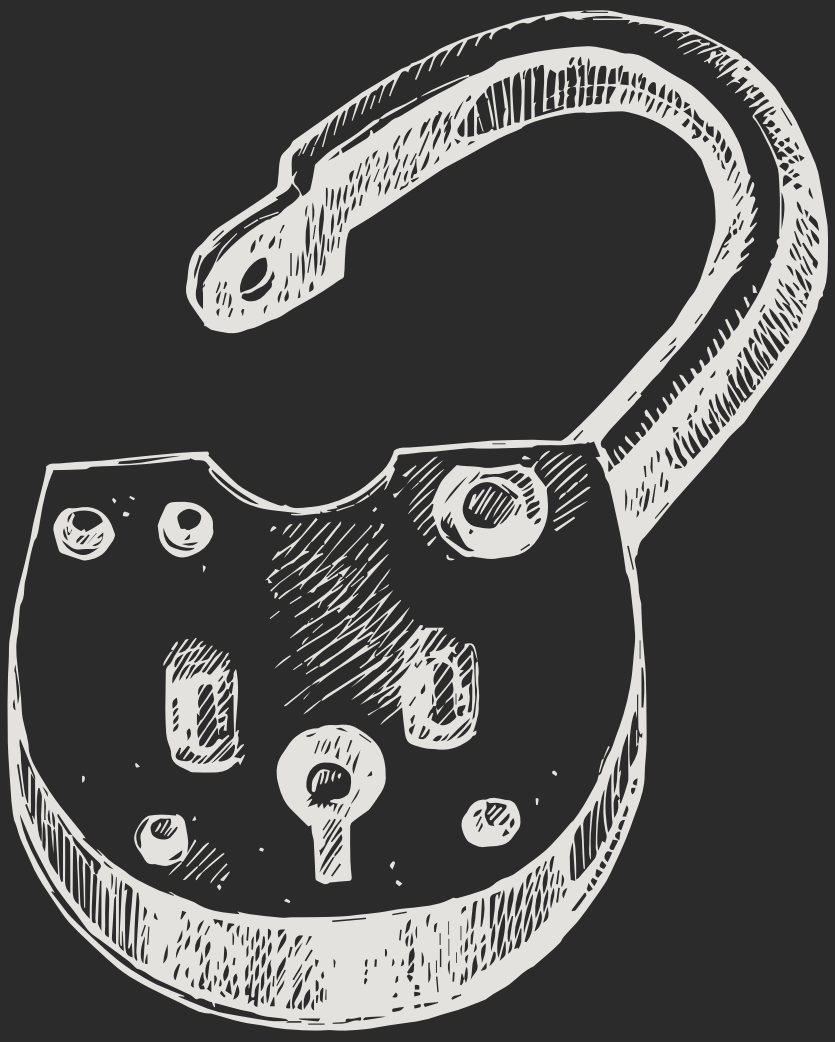
Upgrade YOU 2.0



LEVELUP UNIVERSITY

Róbert Bučko
published author | investor | educator

COACHING

WORKBOOK

UPOZORNENIE:

Rady a cvičenia na tomto tréningu sú pre ľudí s normálnym zdravotným stavom, ktorí nepotrebujú lekársku pomoc a nenahrádzajú riadnu lekársku diagnostiku a starostlivosť poskytovanú lekárom alebo psychiatrom. Autor a vlastník autorských práv tohto programu, LevelUp University s.r.o., nenesie žiadnu zodpovednosť za nesprávne použitie, zlé pochopenie výkladu a následné nesprávne aplikovanie. Návody, typy a rady v tomto programe nie sú zárukou vášho budúceho životného, finančného alebo osobnostného úspechu.

Na obsah materiálu sa vzťahuje copyright © LevelUp University s.r.o. 2023. Všetky práva vyhradené. Reprodukcia, prenos, šírenie alebo ukladanie časti alebo celého obsahu v akejkoľvek forme, bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora je zakázané.

To, čo možno nečakáte

Už Freud objavil, že v každej kultúre, či spoločnosti, existujú slová, ktoré sú považované za „tabu“. Sú to slová, ktoré keď počujeme, tak spozornieme. Často krát sme ich počuli len jedenkrát a rezonujú v nás dodnes. Pohli s našimi citmi. Či to boli slová plné lásky alebo vulgarizmy, tak niečo v nás zanechali. Rozprúdili silné pocity a pohli s nami nejakým smerom. Niektoré z týchto slov nepatria do pravidiel spoločenského správania a slušnej spoločnosti.

Počas tohto tréningu sa niekedy stane, že takýto jazyk bude použitý zámerne a cielene na prehĺbenie emocionálneho zážitku, zdôraznenie okamihu, prípadne vyprovokovaniu k aktivite. Berte ho, prosím, ako súčasť procesu, ktorým budete prechádzať.

Prečo ste dnes tu?

Všetci, ktorí ste dnes tu, máte veľký obdiv, pretože väčšina ľudí sa dostane len po fázu „chcel by som“ alebo „mohol by som“. No vy, ktorí ste sem dnes prišli, máte v sebe viac. A to je vedomie a viera, že v živote môžete niečo dokázať. Chcete zmeniť vaše životy a ste pripravení v tomto duchu začať na sebe pracovať. A nielen, že o tom rozprávate, rozhodli ste sa a urobili ste prvý krok.

Už toto považujem za váš úspech z mnohých, ktoré budú po tomto tréningu nasledovať. Ubezpečujem vás, že ste si na to vybrali to najsprávnejšie miesto a čas.

Viem, že mnohé veci, ktoré tu budete počuť budú znieť provokatívne, niekedy až neuveriteľne. Dokonca nemusíte so všetkým, čo budete počuť a vidieť, súhlasiť. Zoberte to však ako svoju ďalšiu skúsenosť a príležitosť nového poznania.

Na to, aby účinok tohto tréningu bol pre vás čo najväčší a okamžitý, dajme si spoločný záväzok. **Vo vlastnom záujme sa zapájať do všetkých cvičení s maximálnou energiou a zanietením.** Majte uši a oči otvorené, aby ste si odniesli čo najviac, a tak naučené poznatky mohli uplatniť okamžite aj v živote. Inak sa tento tréning stane len jedným z vašich „skvelých“ zážitkov, ktoré ste zažili v minulosti, a ktoré si uložíte niekde na zadnú poličku vo vašom mozgu.

Venujte pár minút zamysleniu sa nad nasledujúcimi otázkami:

Čo spôsobilo, že som sa rozhodol zúčastniť tohto tréningu?

Čo o sebe hovorím? Kto v skutočnosti som?

Čo by som si chcel odniesť z tohto tréningu pre seba?

Čo by som si chcel odniesť z tohto tréningu pre tých, na kom mi najviac záleží?

4 kroky k úspechu

1. Uvedomenie si
2. Definovanie
3. Vytvorenie nových
4.

Pamätajte: 80% je psychológia a 20% sú činnosti

3 najnebezpečnejšie slová sú „ Ja ....“

/ kde som, kam chcem ísť, programov, akcia, to viem /

3 kroky k dosiahnutiu cieľa = Sila cieľa

1. sa to zmeniť
2. to musím zmeniť teraz
3. Ja to zmeniť

/ Musí, teraz, Ja, dokážem /

Sila cesty = AKO

Každá cesta sa začína prvým . Pred tým ako ho urobíte, je dobré vedieť, čo je cieľom vašej cesty.

Mnoho ľudí v živote kráča svojou cestou a vôbec kam ich má dopraviť.

Ak však jasne vidíte svoj cieľ, ste ochotný okamžite vykročiť a urobiť prvý krok a počas cesty, upravovať stratégiu a vytrvať, tak sa k vášmu cieľu dostanete.

Ja verím v . Musíte sa naučiť ísť do AKCIE. Naučte sa to tým, že sa vydáte na cestu. Zistite, čo vás poháňa, čo naozaj chcete dosiahnuť.

Cesta sa ukáže hneď, ako sa začnete hýbať.

/ krokom, nevedia, akciu /

Sila „Urob to ešte raz!“

Praktická psychológia

K tomu, aby sme sa stali naozaj efektívnymi a praktickými psychológmi musíme si zodpovedať tri základné otázky:

1. Čo nám bráni, aby sme sa posúvali stále vpred? Boli aktívny? Dali zo seba to najlepšie?

2. Čo ovláda a určuje kvalitu nášho života?

3. Prečo robíme to, čo robíme? Čo je tým najväčším pohonom, ktorý sa skrýva za každou ľudskou aktivitou?

„Čo leží pred nami, čo leží za nami, nie je nič v porovnaní s tým, čo leží v nás.“

Ralph Waldo Emerson

V živote platí:

„Ak chceš dosiahnuť úspech, ak chceš niekým byť, tak sa pohybuj v okolí tých ľudí, ktorí už takí sú.“

Modelovanie je nevyhnutnou súčasťou úspechu.

Sila viery

Viery sú myšlienky, ktoré sme prijali ako pravdivé.

Naše viery však nie sú ani pravdivé, ani vymyslené, nie sú ani správne, ani nesprávne.
Viery sú len mocné názory, ktorými veríme.

Nevidíme svet taký, aký v skutočnosti je. Náš svet vidíme podľa .

Viery môžu byť alebo .

Aby ste správne definovali svoje viery, pozrite sa jednoducho na

váš .

Všetko, čo spravíte alebo nespravíte, sa bude točiť okolo vašich vier. Tieto vaše rozhodnutia a konania vytvárajú váš život.

„ Či už veríte vo svoje schopnosti alebo nie, v obidvoch prípadoch máte pravdu“

Henry Ford

/ seba, posilňujúce, oslabujúce, život /

Cvičenie

Napíšte všetky tvrdenia a názory o úspechu, šťastí, živote, radosti, bohatstve, láske ľuďoch, ktoré ste počuli ako dieťa.

Cvičenie

Rozpamätajte sa na čas, kedy ste vyrastali. Popíšte vašu rodinnú situáciu a spôsob ako každý jeden z vašich rodičov premýšľal. Ktorému z rodičov máte bližšie? A ktorému naopak oponujete?

Je pravdepodobné, že spôsob akým rozmýšľate, konáte a správate sa, bude podobný jednému z vašich rodičov alebo bude ich kombináciou, alebo váš systém bude úplne opačný.

Cvičenie

Spomeňte si na hlboký emocionálny zážitok spojený s úspechom, prípadne šťastím, ktorý ste mali ako dieťa. Popíšte situáciu, čo ste videli, počuli, cítili, aké myšlienky vám vtedy prebehli hlavou:

Cvičenie

Napíšte minimálne 3 obmedzujúce presvedčenia, ktoré máte a bránia vám vo vašom raste, úspechu, šťastí.

1.

2.

3.

Napíšte 3 pozitívnejšie, oponujúce tvrdenia, k tým z predchádzajúceho cvičenia, ktoré vás budú posilňovať.

1.

2.

3.

Jedinou príčinou, prečo veríte tomu, čomu veríte, je preto, lebo to pramení

z vašej **kde sa vám to ukázalo ako dôveryhodné.**

Cieľom bude vašich vier, ktoré budú založené na tom, kto ste a kým chcete byť

/ minulosti, preskúšanie, dnes, zajtra /

Čo máte urobiť teraz?

1. Zamerajte sa na Vaše ciele vo všetkých pre Vás dôležitých oblastiach. Pracujte na nich postupne, krok za krokom. Predstavte si ich pomocou vizualizácie. Vylepte si ich na viditeľné miesto /visionboard/. Opakujte si pozitívne afirmácie. Pamätajte pri tom na oddych a relax.

2. Investujte do Vášho osobného rozvoja. Čítajte, vzdelávajte sa, modelujte úspešných ľudí. Opakujte si to, čo ste sa už naučili.

3. Vyvíjajte nové aktivity na podporu Vašich cieľov.

4. Chcieť nestačí. Totálne sa zasväťte myšlienke radostného a šťastného života. Urobte všetko pre to, aby ste to dosiahli, aj keď budete musieť urobiť niečo, pri čom sa cítite nepríjemne a bude to bolieť. Zväčšujte svoju zónu komfortu.

5. Vytvárajte nové návyky krok za krokom.

6. Vytrvajte.

Cvičenie:

Uveďte 3 akcie, ktoré podniknete pretože Vás k tomu podnietil tento tréning.

1.

2.

3.

Gratulujem Vám – dnes ste spustili Upgrade na vyššiu verziu seba!

Vyžiadajte si váš CERTIFIKÁT o úspešnom absolvovaní motivačného tréningu „UPGRADE YOU 2.0“ na robert@robertbucko.com

S úctou

Róbert BUČKO

Ak Vás tento tréning zaujal, pomohol Vám a myslíte si, že je dôležitý aj pre iných ľudí, napíšte Vaše zážitky a emócie na upgradeyou2.0@robertbucko.com

Ďakujem :)

„Dnes to bol tréning.
Zápas začína od zajtra - každý deň.“
Vytrvaj!

www.robertbucko.com

Moje „Bingo“ momenty

Poznámky

Môj STANDARD deň **Môj UPGRADE deň**

