

UVĚDOM SI SVŮJ STRACH A PŘEKONEJ HO

CASIOPEA®



Copyright © 2008 Susan Jeffers, Ph.D. All rights reserved.

V KLEŠTÍCH STRACHU?





CASIOPEA[®] 



CASIOPEA[®] 

JAK POSILUJEME STRACH?



Copyright © 2008 Susan Jeffers, Ph.D. All rights reserved.

CHCETE TO? KDYŽ NE, PAK JE NUTNÁ ZMĚNA...

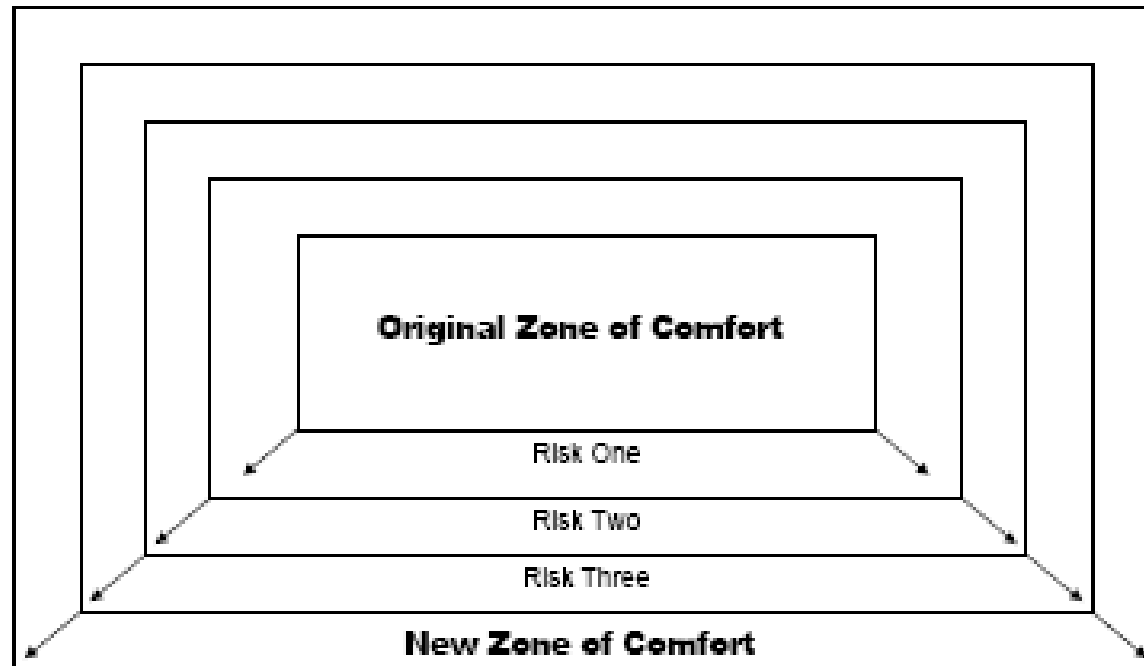




CASIOPEA® 

ZÓNY BEZPEČÍ - ORIGINÁL

EXPAND YOUR COMFORT ZONE



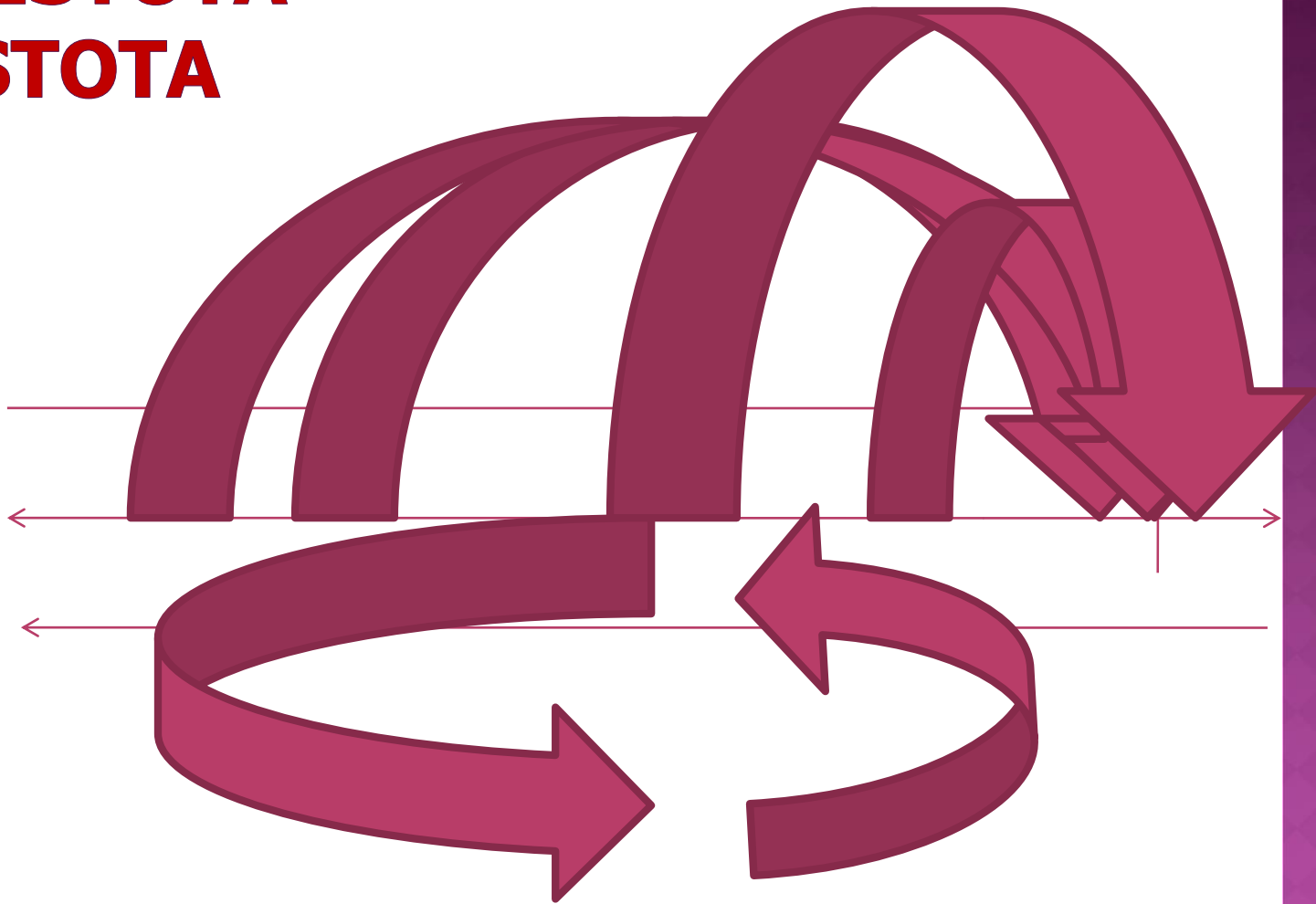
Each risk makes you feel stronger ... and stronger ... and stronger. ONWARD!

Note: These risks do not include dangerous physical risks or those that hurt other people.

Take only those risks that increase your sense of self-worth.

NAŠE ROZHODOVÁNÍ

JISTOTA
NEJISTOTA



4 ZÓNY BEZPEČÍ

- ⊙ **Zóna komfortu - pasivní**
- ⊙ **Zóna uspokojení – pasivní**
- ⊙ **Zóna výzvy – aktivní**
- ⊙ **Zóna tvořivosti - aktivní**

ROZŠIŘOVÁNÍ ZÓNY BEZPEČÍ

- ⊙ **Originální zóna bezpečí**
- ⊙ **První malý krok k překonání**
- ⊙ **Druhý malý krok k překonání**
- ⊙ **Třetí malý krok k překonání**
- ⊙ **Čtvrtý malý krok k překonání**
- ⊙ **Nová zóna bezpečí**



CVIČENÍ

- ◎ 1.týden

Tvořte seznam omezení

- ◎ 3. týden

Plánujte kroky pro změnu

- ◎ 2.týden

Ke každému omezení napište co chcete jinak

- ◎ 4. týden

Žijte změnu, jděte do akce - posouvejte zóny bezpečí

**UVĚDOM SI SVŮJ STRACH A
PŘEKONEJ HO
WWW.CASIOPEA.CZ**



Eva KAŇÁKOVÁ,

www.casiopea.cz

E-mail: casiopea@casiopea.cz

Mobil: 603 428 692