



MAPA SEBEHODNOTY

Máma & kariéra 2.0: Sebevědomý návrat do pracovního života

www.magdastaskova.cz

Pro ženy po rodičovské, které chtějí práci, co jim bude sedět

Jmenuji se Magdaléna a pomáhám ženám objevit jejich silné stránky, ujasnit si kariérní směřování a s jistotou se vrátit na trh práce po rodičovské dovolené.

Z vlastní zkušenosti i z mé práce s klientkami vím, že hledání nové profesní cesty může být výzvou. Sama jsem matka dvou synů, která svou kariéru převrátila na hlavu a kompletně změnila směr mého života.

Před tebou stojí nová kapitola pracovního života. Nejde jen o hledání práce, ale o vytváření příležitostí, které ladí s tím, co chceš a potřebuješ.

Pojďme společně vytvořit kariéru, která ti bude dávat smysl!

Magdaléna





Jdeme na to!

Tento materiál ti pomůže znovu propojit mysl a tělo, posílit důvěru sama v sebe a aktivovat zdroje, které v sobě máš, i když na ně právě teď zapomínáš. Vychází z přístupů NLP (neurolingvistické programování) a obsahuje cvičení, která ti pomohou lépe pracovat s vnitřním obrazem sebe sama, s jazykem, který používáš, a s emocemi, které formují tvůj postoj k sobě i světu.

Jak pracovat s tímto pracovním listem a kartami?

1. Vytvoř si bezpečný prostor.

Najdi si klidné místo a alespoň 20–30 minut jen pro sebe. Připrav si tužku, pracovní list a buď otevřená sama sobě. Nemusíš psát správně, stačí upřímně.

2. Procházej otázky krok za krokem.

Nejde o to všechno hned vědět. Důležité je zpomalit, vnímat se a dovolit si zapsat i to, co jindy jen proletí hlavou.

3. Pracuj se sebou i tělem.

Některé otázky tě povedou k vnitřním obrazům nebo tělesným pocitům. Všímej si jich. Pokud se ti při odpovědi něco vybaví, dovol si to prožít bez hodnocení.

4. Karty použij jako každodenní podporu.

Karty si vytiskni, vystřihni nebo zapiš do diáře. Každý den si jednu vytáhni a nech ji na sebe působit. Můžeš si k ní připsat poznámku nebo ji mít na očích jako připomínku.

5. Vrať se k listu znovu za týden či měsíc.

Sebehodnota není jednorázové rozhodnutí, ale vnitřní proces. Klidně si otázky zopakuj za pár dní.



01 VNITŘNÍ OBRAZ: JAK SE SAMA SOBĚ UKAZUJI?

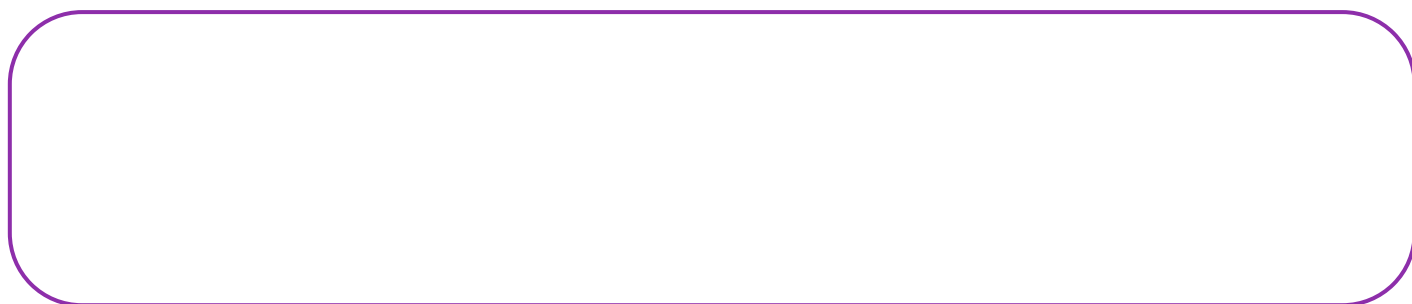
Představ si, že se díváš na sebe jako na hlavní hrdinku filmu. Co vidíš? Jak se pohybuješ, jak působíš, co děláš?



Změň barvy, světlo, hlasitost. Jak bys chtěla, aby ta scéna vypadala, když se cítíš silná a hodnotná?



Jakou část těla cítíš, když jsi spokojená sama se sebou? Dokážeš ji aktivovat i teď?

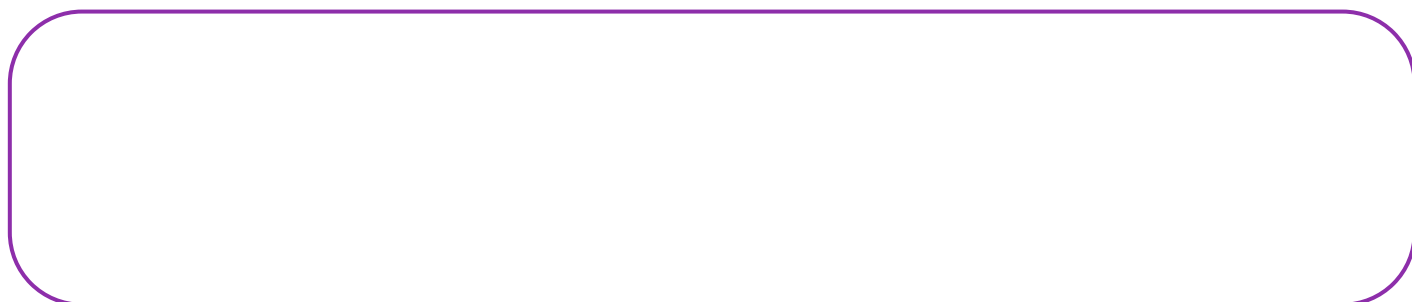


02 JAZYK, KTERÝ MĚ TVOŘÍ

Jak o sobě mluvíš, v duchu i nahlas?



Která věta ti v hlavě zní nejčastěji, když uděláš chybu? Kdo ti ji tam zasadil?



Jakou novou větu si chceš začít opakovat, tak aby tě posílila?



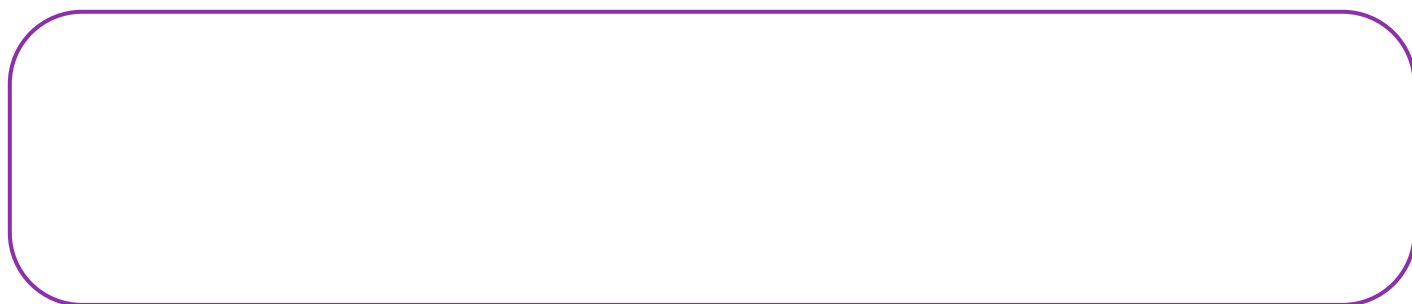
03

UKOTVENÍ HODNOTY

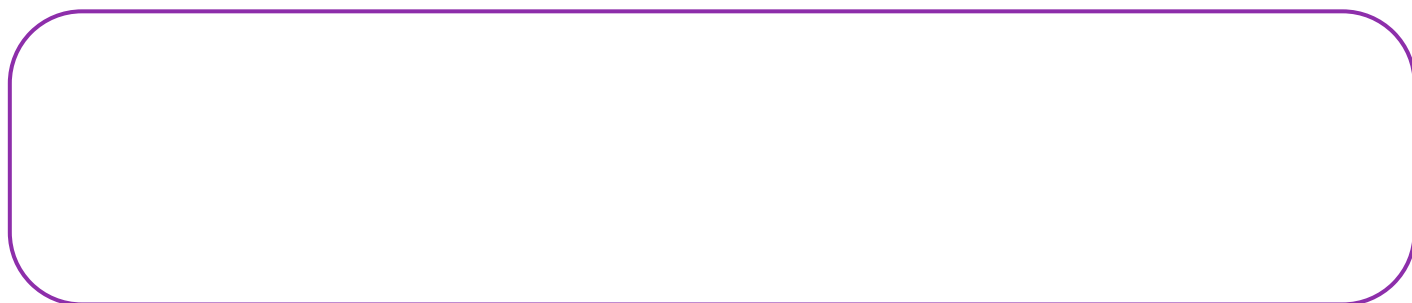
Vzpomínka: Kdy jsi se naposledy cítila opravdu cenná? Zavři oči a vrať se tam. Co cítíš? Kde v těle? Jaký má ta chvíle tvar, barvu, teplotu?



Zkus si to zapamatovat. Sevři dlaň, dotkni se srdce, zhluboka se nadechni. Vrať se k tomu gestu vždy, když budeš pochybovat.



Kdy bys tuto kotvu mohla vědomě použít v příštích dnech? Při jakých příležitostech ti bude užitečná?



04

IDENTITA A BUDOUCNOST

Když se na sebe podíváš z perspektivy za 5 let, co bys sama sobě dnes poradila?

Jakou ženu chceš v sobě budovat, co má, co cítí, co dělá?

Jaký první malý krok můžeš udělat hned teď, abys tu ženu začala žít už dnes? začni ale zvolna, žádné velké předsevzetí a kroky. Malé změny mají větší šanci na úspěch.

REFLEXNÍ STRÁNKA PO TÝDNU / MĚSÍCI

Zastav se. Najdi si chvíli klidu. Vrať se k tomu, co jsi napsala před týdnem nebo měsícem.

Co se změnilo v mém vnímání sebe sama?

V čem se cítím silnější, jistější?

Jak se změnily mé emoce, myšlenky nebo chování?

Jakou podporu si mohu dát sama sobě dál?

SEBEKOUČOVACÍ KARTY S PRVKY NLP

**Jak vypadám,
když si
věřím?**

Představ si to jako
film. Co vidíš, co slyšíš,
co cítíš?

**Která slova si
dnes chci
věnovat a
která si už dál
opakovat
nechci?**

**Co cítím ve
svém těle,
když se
spojím se
svou vnitřní
silou?**

**Jakou část
sebe chci víc
rozvíjet a jak
ji mohu dnes
vyživit?**

**Jak si mohu
sama sobě
projevit
laskavost?**

Malé gesto, které má
velký dopad?

Kdo chci být?

Co udělám právě dnes,
aby to nebylo jen
přání, ale směr?

SEBEKOUČOVACÍ KARTY S PRVKY NLP

**Můj vnitřní
hlas má
právo být
slyšet.**

**Dnes si
připomínám,
že moje
hodnota není
podmíněná
výkonem.**

**I malé kroky
jsou součástí
velké změny.**

**Každý den je
příležitost být
o kousek víc
sama sebou.**

**Mám právo
říct si o
podporu.**

**Důvěřuji
procesu, i
když ještě
nevidím cíl.**

Mapa dalšího kroku

CO JE PRO MĚ TEĎ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ OBLAST
(PRÁCE, RODINA, SEBEROZVOJ...)?

JAKÝ BY MOHL BÝT MŮJ PRVNÍ
KONKRÉTNÍ KROK?

KDO NEBO CO MĚ V TOMTO
KROKU MŮŽE PODPOŘIT?

JAK POZNÁM, ŽE SE POSOUVÁM
SPRÁVNÝM SMĚREM?

CO UDĚLÁM DO 7 DNŮ?



Během vyplňování tohoto pracovního listu si možná všimneš, jak se ti mění myšlení, jak se ti ulevuje nebo jak se vynořují emoce, které jsi dlouho odkládala. To je v pořádku. Tím, že věnuješ pozornost sama sobě, obnovuješ vztah, který je základem všeho, vztah k sobě samé. Nemusíš mít všechny odpovědi hned. Důležité je být upřímná, trpělivá a laskavá. I malá slova mohou mít velký význam, když je vyslovíme pravdivě.

Až pracovní list dokončíš, podívej se na to, co jsi napsala jako na mapu. Možná ještě nevíš, kam přesně směřuješ, ale už víš, odkud jdeš a co si bereš s sebou. A to je začátek každé silné cesty. Tvoje hodnota se neodvíví od výkonu, ale od toho, kým jsi. A teď máš v ruce nástroj, který ti to připomene kdykoli budeš potřebovat.

Magdaléna