

INTUITIVNÍ ROZHODNUTÍ



**JAK SE SPRÁVNĚ**

**ROZHODNOUT**

Ivana Zbubnová, koučink,  
konzultace a terapie©



# INTUITIVNÍ ROZHODNUTÍ



**Potřebujete se rozhodnout. Ale... jak neudělat chybu?  
Možná po něčem toužíte, ale je to pro vás to pravé?  
Cítíte nejistotu a přitom nevíte, že máte ohromně  
účinný nástroj jak to zjistit - VAŠE TĚLO.**

**Možná si říkáte - to ne...  
...zase nějaký ezoterický výmysl!**

Tak to ale není. Podívejme se na to pozorně.

**Tahle metoda používá vaše tělo k tomu, abyste si více  
uvědomili, po jakém výsledku skutečně toužíte.**

Ne, není to něco jako předpověď, co se stane. Vaše budoucnost zatím neexistuje, teprve se tvoří, a proto vám žádný výsledek nezaručí, že se to opravdu jednou stane.

**Jde o jedinou věc - uvědomit si svá opravdová přání. Jejich  
uskutečnění potom bude na vás.**

Naše tělo nám nelže. **Naše vědomí** ale **může být ovlivněné** tím, co nám říkají vychovatelé, co nás někdo naučil že je pro nás dobré a správné, ovlivňuje nás náš strach, naše předsudky, zkušenosti našich rodičů i nás samých, předchozí úspěchy i neúspěchy a mnoho dalšího, **tak, že se sami v sobě nevyznáme.**

Je ta moje touha opravdová nebo je to jen revolta, vzpoura, jen něco co se mi právě líbí, ale brzy to pomine? Je těžké se v tom vyznat, jsme často zmateni, a sami si neuvědomujeme co vlastně cítíme.

**Tělo ale tomuto zmatku nepodléhá, a proto nám vše ukáže.**



# INTUITIVNÍ ROZHODNUTÍ



## **KDY POUŽÍT TUTO METODU**

Použijte ji vždy, když se nemůžete rozhodnout o tom, co udělat, co je po vás dobré. Například chcete začít nějaký nový projekt, změnit práci, přestěhovat se, začít spolupráci apod. Smyslem je učinit rozhodnutí, které je v souladu s vámi, a ne s tím, co třeba považujete za rozumné, ale netoužíte po tom.

## **KDO JI MŮŽE POUŽÍVAT**

Metodu mohou použít všichni, kdo jsou schopni pochopit instrukce, tedy například i děti, pokud jim vše vysvětlíte. Pozor na výklad výsledků!

## **JAK PROVÁDĚT TOTO CVIČENÍ**

K provedení cvičení je potřeba si najít klidné místo bez vyrušování. Nejdříve s instrukce přečtete a zkuste je následovat „nanečisto“, vyzkoušet si to.

Je to velmi snadné.

## **NA CO SE NEPTÁME**

S ohledem na etiku i možnosti metod se neptáme na "věštecké otázky" typu, zda partner bude se mnou či odejde, apod. Etická doporučení říkají neptat se například na vážnou nemoc nebo na pohlaví dítěte. Odpověď vám totiž neříká, jestli nemoc máte nebo jakého pohlaví je dítě, ale spíše to, co si o celé věci vy sami myslíte.





# INTUITIVNÍ ROZHODNUTÍ



Než začnete, přečtete si ještě jednou, jak to funguje.  
Je to velmi **DŮLEŽITÉ**:

**POZOR:** Váš výsledek rozhodně není dogma, **není to něco, co se za každou cenu musí stát.**

Výsledek vám ukazuje **pouze vás vlastní neuvědomovaný postoj k situaci, není to tedy věštba, která by vám zaručila, že se daná věc stane!**

**Tělo vás takto jen informuje o tom, co si sami už o dané věci myslíte, a jen si toho nejste vědomi.** Odkrývá potlačená přání, touhy, strachy, vše, co jste si sami sobě nedovolili nechat vyjít ven v oblasti myšlenek a uvědomování.

**Slouží k lepšímu uvědomění si toho, po čem toužíte, ale není zárukou, že se tak i stane.**

Na tom musíte **POTOM ZAPRACOVAT**, aby se to mohlo stát, **tento postup vám ovšem pomůže rozhodnout se** tak, aby vaše rozhodnutí bylo **v souladu s tím, co vychází z vás.**

**Přeju vám, ať vám tato metoda pomůže přinést do života JASNOST,** bez které je postup za svými cíli a sny nemožný.

Pokud máte **zájem o důkladnější porozumění** své situaci a optimální řešení na míru, nebo **pomoc při uskutečňování svého záměru, podporu a vedení,** potom využijte **možnosti OSOBNÍ KONZULTACE A KOUČINKU** - aktuální nabídku vám ráda poskytnu na vyžádání.

**INFORMATIVNÍ SCHŮZKU si zarezervujete zde:**  
<https://calendly.com/ivanazbubnova>





# INTUITIVNÍ ROZHODNUTÍ

## POPIS CVIČENÍ

1. Postavte se pohodlně s mírně rozkročenýma nohama, ruce visí dolů, oči mohou být zavřené, popř. je zavřete později.
2. Hluboký nádech a výdech, opakujeme několikrát do zklidnění.  
í.
3. Formulujte si jasně váš problém jako **už vyřešenou situaci, tedy co se má stát. Pokud se rozhodujete mezi dvěma možnostmi, jednu si vyberte jako možné řešení.**  
*Např. Nyní pracuju jako .... Nyní bydlím v.... (vaše přání ohledně kterého se rozhodujete.)* Tuto situaci si představujte, nebo si ji prostě řekněte, jako že existuje.
4. Uvolněte se, a soustředte se na tělo. **Během cvičení klidně dýchejte.**
5. Velmi pomalu a uvolněně **začněte své ruce zvedat před tělem** nahoru. Hřbety dlaní jsou nahoře, paže jsou uvolněné, a ruce stoupají jakoby samy velmi pomalu až do polohy vodorovné před tělem. Vlastně je necháme samovolně stoupat. Klidně dýcháme.
6. Nyní jsou ruce v předpažení, a my je necháme **velmi pomalu se od sebe vzdalovat až do upažení.** Stále klidně dýcháte, můžete cítit, jak ruce "jedou samy".
7. Z upažení **velmi pomalu necháme paže klesnout dolů do výchozí polohy** vedle těla. Procitujeme celou dobu své tělo, klidně dýcháme. V závěru necháme ruce volně svěšené.
8. **Paže opsaly jakýsi kruh, před tělem do výše ramen, upažení do písmene T, a potom dolů.** Cítíte uvolnění a klid. V této chvíli **si připomeňte své řešení**, můžete ho i vyslovit. Pokud se daří zapojit představivost, situaci si představte.
9. V této chvíli **vaše tělo udělá jeden ze tří možných pohybů.** Všimněte si **kam vás to táhne.** Může vás to "táhnout" dopředu, nebo dozadu, a nebo do stran. Někdy je to tak silné, že musíte udělat krok, abyste neupadli, někdy je to jen jemný pocit táhnutí.
10. **To je pravdivá odpověď vašeho těla.**  
Směr **dopředu znamená ANO**, padáte-li **dozadu**, vaše tělo vám říká **NE**.
11. Může se také stát, že vás to netáhne **ani dopředu ani dozadu**, stojíte pevně dál, a nebo se začnete **kolíbat zprava doleva.** Pokud tohle nastane, možná jste se neuvolnili dostatečně, nebo je problém ve vaší formulaci. **Přeformulujte upřesněte vaše řešení, a opakujte.**
12. Pokud **máte problém s tím identifikovat odpověď**, udělejte si toto cvičení **napřed na něco, v čem jste si odpovědí jisti**, např. Vaše jméno nebo místo kde žijete. Vyjíměčně se může stát, že reagujete opačně, než většina lidí. I když je to málo pravděpodobné, stojí to za to vyzkoušet.

### **EXTRÉMNE DŮLEŽITÁ INFORMACE:**


**TATO ODPOVĚĎ TĚLA NEMÁ NIC DO ČINĚNÍ S NEMĚNNÝM OSUDEM** apod.  
Jste to vy sami, kdo si odpovídáte, a není zaručené, že se to, co si přejete, splní.  
Odpověď vám totiž neříká, co se stane, ale to, co si o celé věci vy sami myslíte.  
Ukazuje vám vaše hluboké přání, a je jen na vás, jestli ho uskutečníte nebo ne.

**Podporu a konzultaci získáte zde: <https://calendly.com/ivanazbubnova>**



DĚKUJU A PŘEJU HODNĚ DOBRÝCH  
ROZHODNUTÍ S  
INTUITIVNÍM  
ROZHODNUTÍM

METODU



# JAK SE SPRÁVNĚ ROZHODNOUT

MŮŽETE POUŽÍVAT KDYKOLIV SI POTŘEBUJETE

## UDĚLAT JASNO

Ivana Zbubnová, koučink,  
konzultace a terapie©

KDE MĚ NAJDETE:

<https://www.facebook.com/ivana.zbubnova>

<https://calendly.com/ivanazbubnova>

web: <https://mluvime.com/>

[i.zbubnova@gmail.com](mailto:i.zbubnova@gmail.com)