

PRACOVNÍ SEŠIT

8 MOTIVAČNÍCH PRAVIDEL

PRO VÍCE ENERGIE A SÍLY



OBSAH

Část 1: Stop introverzi, aneb nepřemýšlej o sobě

Část 2: Připoj se

Část 3: Odpoj se

Část 4: Nečekej

Část 5: Jednoduchost a rozhodnost

Část 6: Nefixuj se na lidi, názory, věci...

Část 7: Nesouhlas

Část 8: No a co?

© 2025 DOUBLE ACADEMY s.r.o. Všechna práva vyhrazena.

Tento tréninkový materiál je duševním vlastnictvím společnosti DOUBLE ACADEMY s.r.o. a je určen výhradně pro interní použití. Jakékoliv kopírování, šíření, úpravy nebo zpřístupnění třetím stranám bez předchozího písemného souhlasu společnosti je přísně zakázáno a může být právně postihováno. Pokud máte zájem o použití tohoto materiálu mimo rámec společnosti, kontaktujte nás na info@doubleacademy.cz

ČÁST 1

STOP INTROVERZI, ANEB NEPŘEMÝŠLEJ O SOBĚ

KLÍČOVÉ BODY:

- Motivace je k ničemu bez činů
- Akce → posun → výsledky
- Neexistuje stagnace – buď růst nahoru nebo dolů
- Spokojenost není cíl, vede k průměrnému životu
- Úspěšní lidé si dávají stále nové cíle

PRAKTICKÉ ÚKOLY:

1.1. Napiš 3 jména extrovertů a introvertů v tvém životě.

Zamysli se nad lidmi, které znáš osobně nebo jsi je pozoroval(a) a uvědom se na rozdíl mezi introverty a extroverty (v jejich postoji, úspěšnosti, komunikaci,...)

INTROVERTI	EXTROVERTI

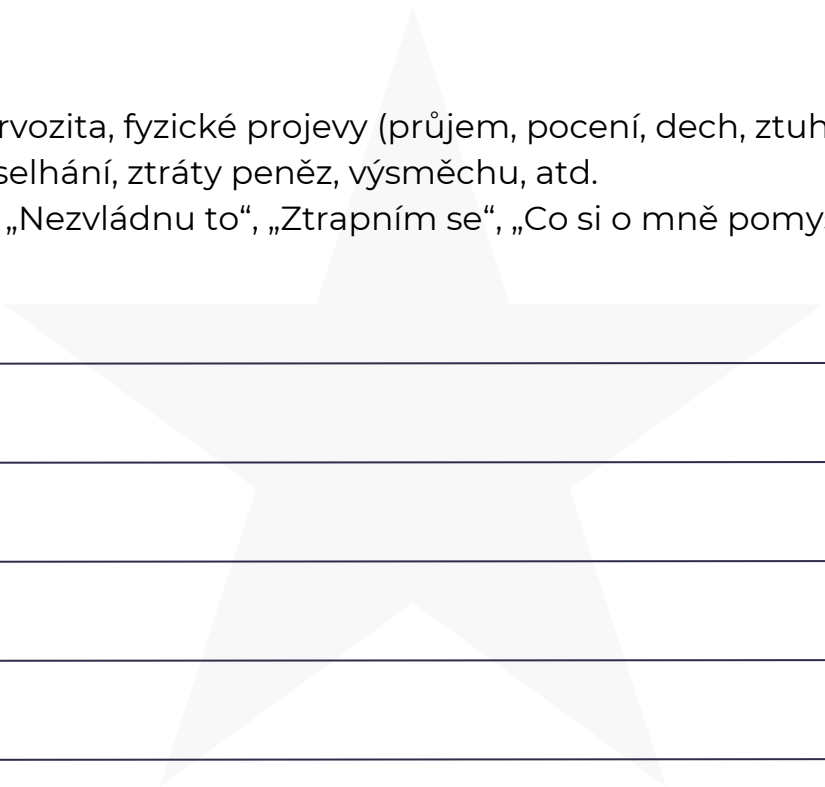
ČÁST 1

STOP INTROVERZI, ANEB NEPŘEMÝŠLEJ O SOBĚ

1.2.1. Napiš, jaké zažíváš nepříjemné emoce, když se bojíš + všechny negativní myšlenky a pocity, které tě brzdí.

Např.

- strach, nervozita, fyzické projevy (průjem, pocení, dech, ztuhlost)
- strach ze selhání, ztráty peněz, výsměchu, atd.
- Myšlenky: „Nezvládnou to“, „Ztrapním se“, „Co si o mně pomyslí?“ apod.



1.2.2. Přeskrtni to, co jsi napsal - rozhodni se a odpoj se od toho! Uvědom si, že to nejsi ty!

ČÁST 1

STOP INTROVERZI, ANEB NEPŘEMÝŠLEJ O SOBĚ

1.3. Udělej si drill: „To nějak zvládneme“.

- Najdi si parťáka nebo to dělej sám se sebou
- Jeden říká problém, druhý odpovídá „To nějak zvládneš“
- **Cíl:** naučit se reagovat na každou pochybnost pozitivním postojem

1.4. Napiš si, co je tvůj účel v životě.

1.5.1. Vypiš si 5 lidí, kteří ti pomohli.

1.5.2. Napiš/zavolej a poděkuj jim

ČÁST 2

PŘIPOJ SE

KLÍČOVÉ BODY:

“Připoj se ke všemu, co přihazuje dříví do ohně tvého cíle.”

Nejsi svíčka – jsi oheň. A oheň musíš krmit:

- aktivitami
- činnostmi
- myšlenkami
- lidmi
- návyky

PRAKTICKÉ ÚKOLY:

2.1. Napiš, v jakém období se ti nejvíce dařilo.

ČÁST 3

ODPOJ SE

KLÍČOVÉ BODY:

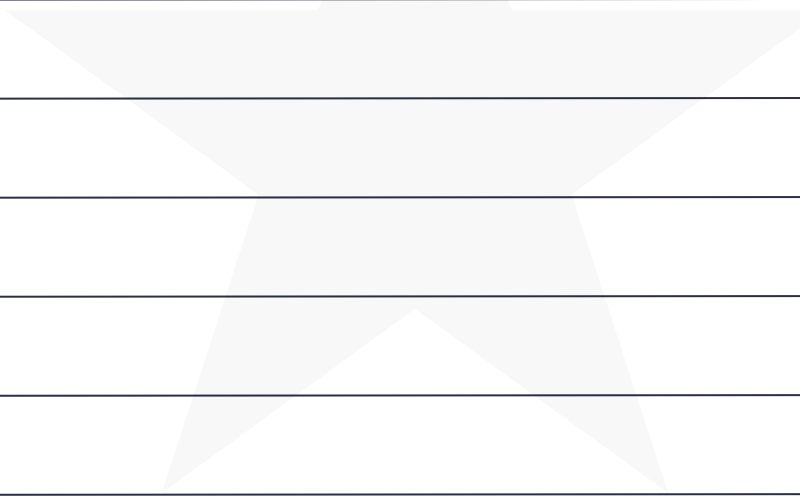
- Když jsi unavený, máš tendenci dělat špatná rozhodnutí.
- Čím víc se snažíš to lámat přes koleno, tím víc to nefunguje.
- Inspirace nepřichází z nucení, ale z prostoru.
- Restartuj tělo, hlavu, emoce. A pak zas makej.
- Odpojení není útěk – je to strategické stažení pro další silný tah.
- Odpojení znamená vymazat staré programy, které tě zpomalují – třeba i ty, které jsi přijal od okolí.

ODPOJ SE

PRAKTICKÉ ÚKOLY:

3.1. Sepiš si seznam, od čega vsega se odpojiš

Napiš si na papír nebo do poznámek všechny myšlenky, činnosti, zlovyky, prostředí nebo lidi, od kterých se chceš ODPOJIT.



ČÁST 4

NEČEKEJ

KLÍČOVÉ BODY:

Definice bytosti = Tvořit, myslet ve velkém, chtít víc, být dobrý příklad a jít kupředu.

- Čekání = zdroj strachu.
- Strach se netvoří během akce – strach vzniká z čekání a nečinnosti.
- Úspěch = myšlenku co nejrychleji převést do reality.
- Čím víc čekáš, tím víc ztrácíš sebevědomí.

Pokud máš strach, jsi na správné cestě.

- Tím, že čekáš, učíš své okolí dělat totéž (např. klienti odkládají platby).
- Tvoření a konání přináší sebevědomí.
- Děláním nikdy nikoho nebolelo – jen myšlenka, že něco musíme udělat, bolí.

Odvaha není nepřítomnost strachu.
Odvaha je konat i se strachem.

ČÁST 4

NEČEKEJ

PRAKTICKÉ ÚKOLY:

4.1. Napiš si, na co čekáš/co odkládáš?

Bud' upřímný. Co už dlouho odkládáš?



4.2. Vyber ze seznamu jednu věc, DNES ji udělej a potom napiš, jaký si měl po dokončení pocit.

✍️ Udělal/a jsem: _____

👉 Pocit po dokončení: _____

ČÁST 5

JEDNODUCHOST A ROZHODNOST

KLÍČOVÉ BODY:

Rozhodnost = rázný, energický postoj, nepochybný, opravdový záměr jít za tím, co chceš.

Nerozhodnost = zpomalení, ztráta energie a síly, motání se v myšlenkách bez akce.

- Energie přichází z pohybu. Když jednáš, máš víc síly.
- Pokud se nemůžeš rozhodnout, napiš si PLUSY a MÍNUSY každé varianty.
- Rozhodnutí dělej podle svého životního účelu, ne podle emocí nebo názoru ostatních.

Úspěšný člověk = ten, kdo naplňuje a zvyšuje svůj potenciál.

Největší chyba: používat logiku dřív, než se rozhodneš.

- 1. Krok: Rozhodnutí** - Tohle se stane
- 2. Krok: Logika** - Jak to udělám.

ČÁST 5

JEDNODUCHOST A ROZHODNOST

PRAKTICKÉ ÚKOLY:

**5.1. Napiš situaci v které jsi nerozhodný
a použij “Metodu +/-”.**

Rozhoduju se, zda mám... _____

PLUSY +	MÍNUSY -

Rozhodl jsem se pro.... _____

ČÁST 6

NEFIXUJ SE NA LIDI, NÁZORY, VĚCI...

KLÍČOVÉ BODY:

Fixace = znehybnění, upevnění něčeho, neměnnost.

- **Nefixuj se na staré názory** - byly vytvořené na základě tehdejších informací, dnes už můžeš mít nové.
- **Nefixuj se na lidi** - pokud někdo nepřispívá k tvému růstu, je v pořádku jít dál.
- **Nefixuj se na peníze jako problém** - peníze jsou nástroj pro realizaci snů, ne něco „špatného“.
- **Nefixuj se na minulost** - to, kde jsi byl, není limit toho, kam můžeš jít.
- **Pokud chceš nový stav** - musíš se zbavit něčeho starého.

ČÁST 6

NEFIXUJ SE NA LIDI, NÁZORY, VĚCI...

PRAKTICKÉ ÚKOLY:

6.1. Napiš, od čeho se “odfixuješ”.

Napiš si 5–10 věcí, názorů, lidí nebo zvyků, od kterých se chceš uvolnit.



6.2. Podívej se na své výdaje a napiš, co můžeš změnit.

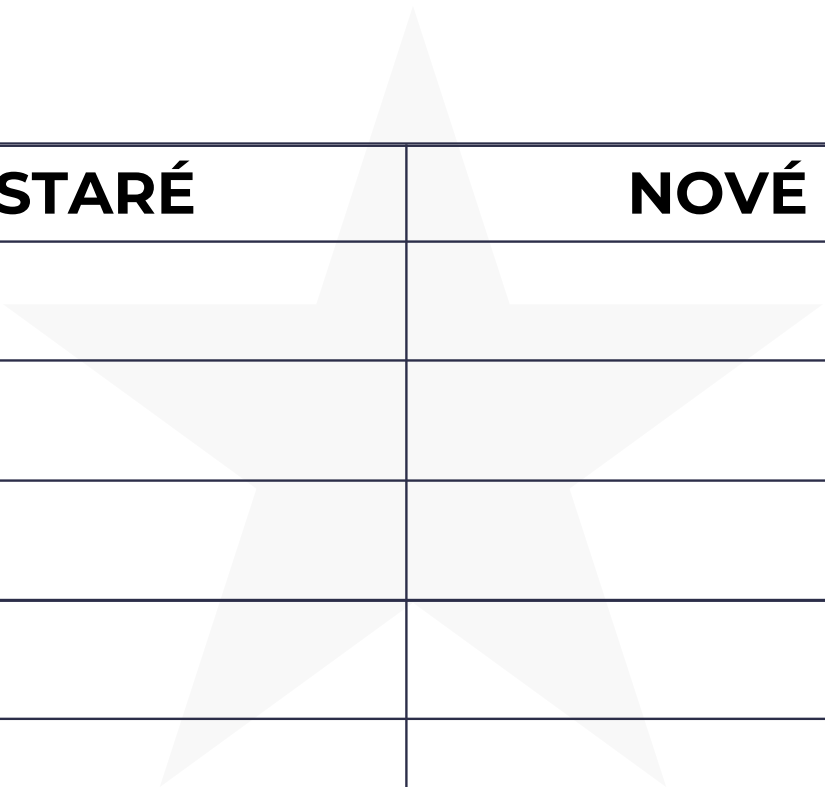
Kde můžeš ušetřit, abys mohl víc investovat do sebe, svého růstu nebo budoucnosti?

ČÁST 6

NEFIXUJ SE NA LIDI, NÁZORY, VĚCI...

6.3. Přepiš si staré přesvědčení na nové.

Např. „Peníze nejsou důležité“ → „Peníze jsou prostředek k naplnění mých snů.“



STARÉ	NOVÉ

ČÁST 7

NESOUHLAS

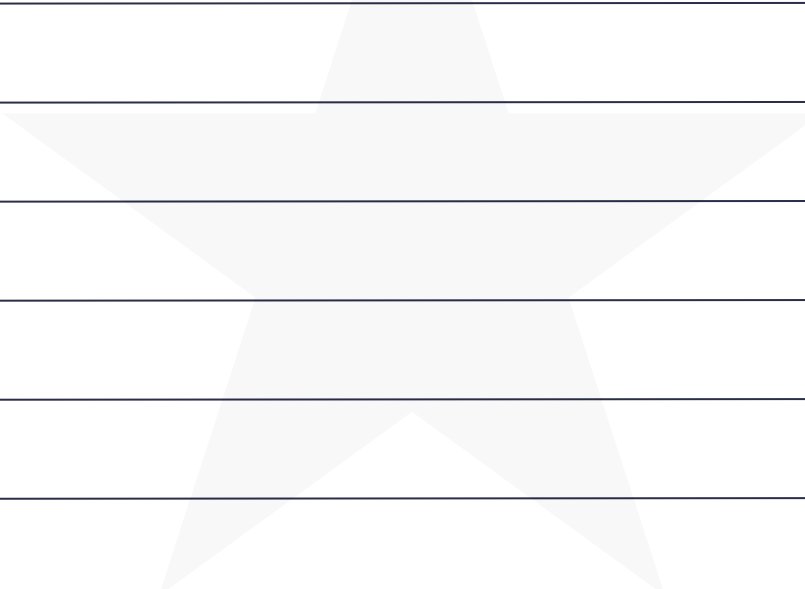
KLÍČOVÉ BODY:

Nesouhlas = Vědomý postoj odporu vůči nežádoucím podmínkám ve vlastním životě.

- Pokud s něčím nesouhlasíš, začni to měnit – okamžitě.
- Pasivní přístup a apatie přichází tam, kde přestaneš nesouhlasit se svým stavem.
- Nesouhlas má obrovskou sílu – když ho správně nasměruješ, může tě nakopnout k akci.
- Strach není problém – problém je, když se ho snažíš necítit. Nauč se konat i přes něj.

PRAKTICKÉ ÚKOLY:

Napiš si věci, se kterými v životě nesouhlasíš – co tě štve, co ti vadí, co nechceš dál snášet (např. málo peněz, únava, výmluvy, stagnace).



ČÁST 7

NESOUHLAS

7.2. Vyber 3 nejzásadnější věci z tvého seznamu a napiš, jak je do 30 dnů zvládneš:

PŘÍKLAD:

Mám málo peněz.	Nesouhlasím s tím!
-----------------	--------------------

Do 30 dnů získám nového klienta nebo začnu brigádu, která mi přinese navíc 10 000 Kč měsíčně.

#1

--	--

ČÁST 7

NESOUHLAS

#2

--	--

#3

--	--

ČÁST 8

NO A CO?

KLÍČOVÉ BODY:

Strach = Emoce, která vzniká, když si představujeme negativní scénář v budoucnosti.

- Největší brzdou lidí v marketingu je strach mluvit o sobě, ale právě tvůj příběh je to, co lidi zajímá.
- Strach není problém – problém je snaha necítit strach.
- Většina strachu vzniká z představ o budoucnosti, ne z přítomnosti.
- Tvoje myšlenky tvoří tvou realitu. Pokud se zaměříš na pozitivní scénář, zvýšíš šanci, že se stane skutečností.

ČÁST 8

NO A CO?

PRAKTICKÉ ÚKOLY:

8.1. Napiš svůj příběh.

Kde jsi začal/a? Co jsi překonal/a? Čím jsi si prošel/a? Co děláš dnes?



ČÁST 8

NO A CO?

8.2. Napiš, čeho se bojíš.

Napiš si alespoň 5 věcí, kterých se bojíš v podnikání nebo osobním životě.

Za každý bod napiš: "No a co!"

PŘÍKLAD:

Bojím se kritiky na sociálních sítích. **NO A CO!**

Mám strach z odmítnutí od klientů. **NO A CO!**

8.3. Udělej dnes jednu věc, kterou jsi odkládal/a kvůli strachu.

ZÁVĚR

Gratuluji ti k dokončení tohoto kurzu!

Tímto kurzem sis prošel 8 klíčových oblastí, které ti pomohou zbavit se stagnace, překonat strach a začít tvořit svůj život vědomě a s větší silou. Pracoval jsi s myšlenkami, emocemi i činy – a pokud sis zapsal úkoly a upřímně odpověděl na otázky, máš v rukou silný základ pro další posun. Ted' už víš, že nemusíš čekat, nemusíš být dokonalý, ani se bát selhání. Stačí udělat krok. A pak další. V jednoduchosti, odvaze a činu je síla.

Mám pro tebe ještě jednu otázku:

Když už máš zpátky energii, nechceš ji využít na maximum a konečně začít vydělávat víc peněz?

Pokud je tvá odpověď **ano, tak se **podívej na tohle....****



21DENNÍ DOUBLE VÝZVA

Jak rychle zdvojnásobit své příjmy a úspěch v životě
(3 lidem, kteří si prošli touto výzvou se povedlo už za 21 dní zdvojnásobit své příjmy!)

Jdi na:

www.doubleacademy.cz/21denni-vyzva-akce/



nebo nascanuj telefonem