PŘÍTEL STRACH

Dušan Kříž

UNIVERSY

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

BATALEON

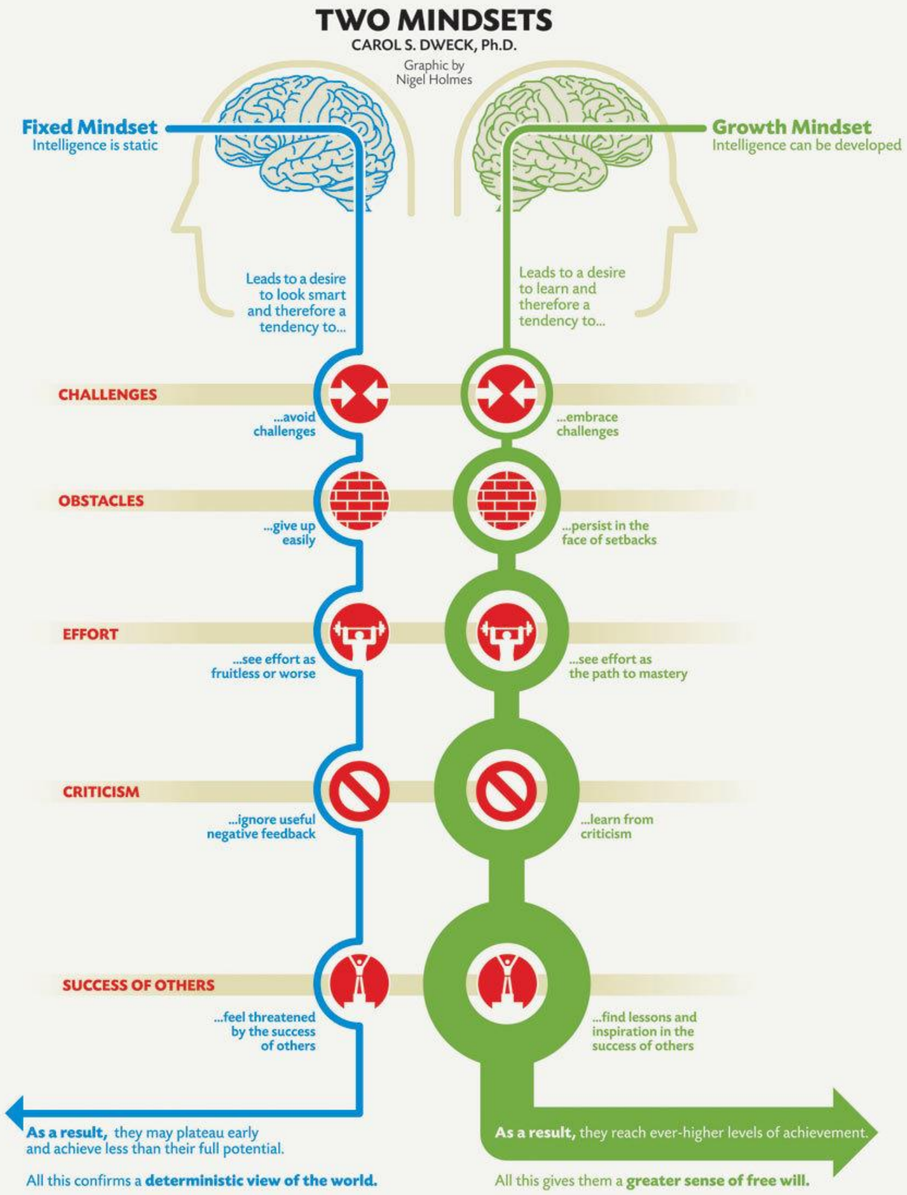
PŘED 11 LETY…

foto ZY

F.A.I.L

↓

FIRST ATTEMPT IN LEARNING



Carol Dweck
Kniha "Nastavení mysli"

Zvítězil kurz surfování
ve vlnách Atlantiku

VANS
O'NEILL
CELTEK
rast rookie

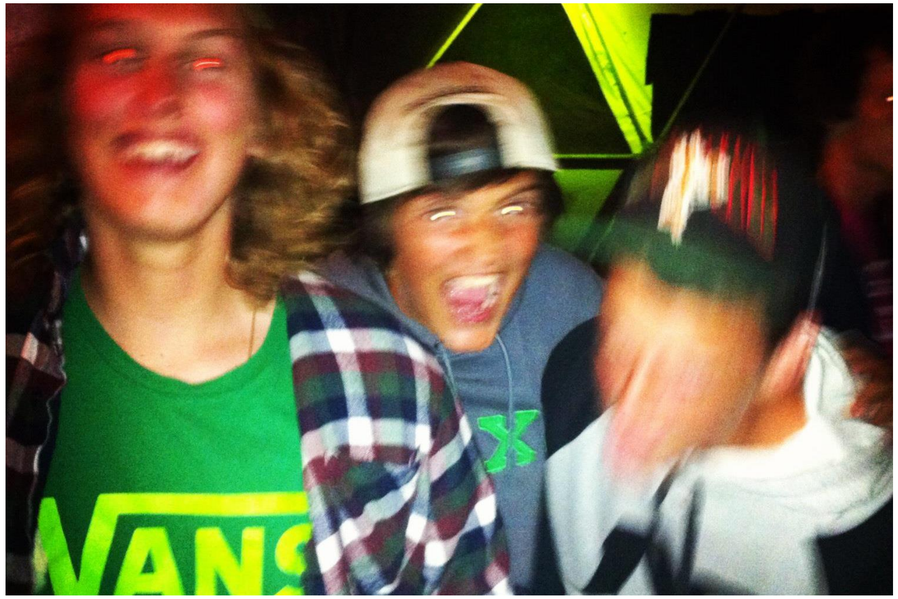
LG
SNOWBOARD
SUBWAY
3
FIS
AMNESIAC
ARNIC
Québec
LG
5

FOTO:PREMEK VIDA
CZECHSNOWBOARDING.CZ

BAYAHO

QUÉBECSTONEHAM2013
CHAMPIONNATS DU MONDE FIS DE SNOWBOARD
VIDÉOTRON
FIS
mazda
VIDÉOTRON
québecoriginal
Canada
VILLE DE QUÉBEC
13
FOTO:PREMEK VIDA
CZECHSNOWBOARDING.CZ

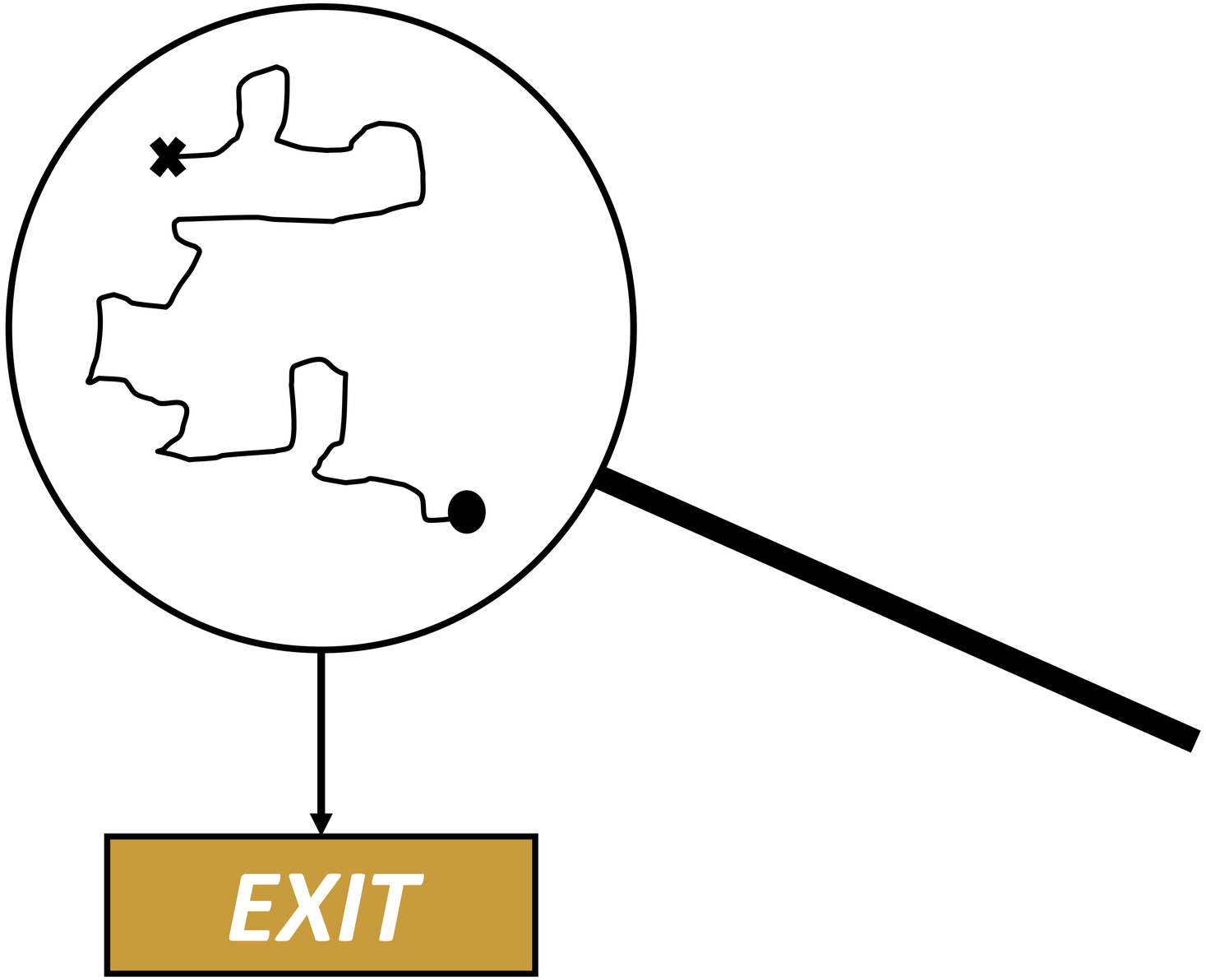
CZECHSNOW
BOARDING



~~Forget everything and RUN~~

F.E.A.R

Face everything and RISE !


EXIT

Mentální coaching

“Mentální coach **dává prostor**, aby si člověk mohl **vyložit svoje nápady na stůl a stanovit si strategii**, jak se k ním systematicky dostat.

Stanoví se **SEN** k němu **CÍL** a **PLÁN** jak tenhle sen proměnit v **realitu** “

SONY
XPERIA Z5
BURTON
Analog
5
kissmark

SNOWBOARD
ZEZULA
SNOWBOARD ZEZULA 2016
4.000 Kč
2.000 Kč
RIP CURL

Audi
SNOWJAM
SNICKERS

Nástroje / Techniky

- Vzpomenete si na Váš **poslední strach**, který se Vám **povedlo překonat**?

- **Jak se** vám to **povedlo** ?

- **Proč** Vám to **pomohlo** ?

VANS

Spojené nádoby

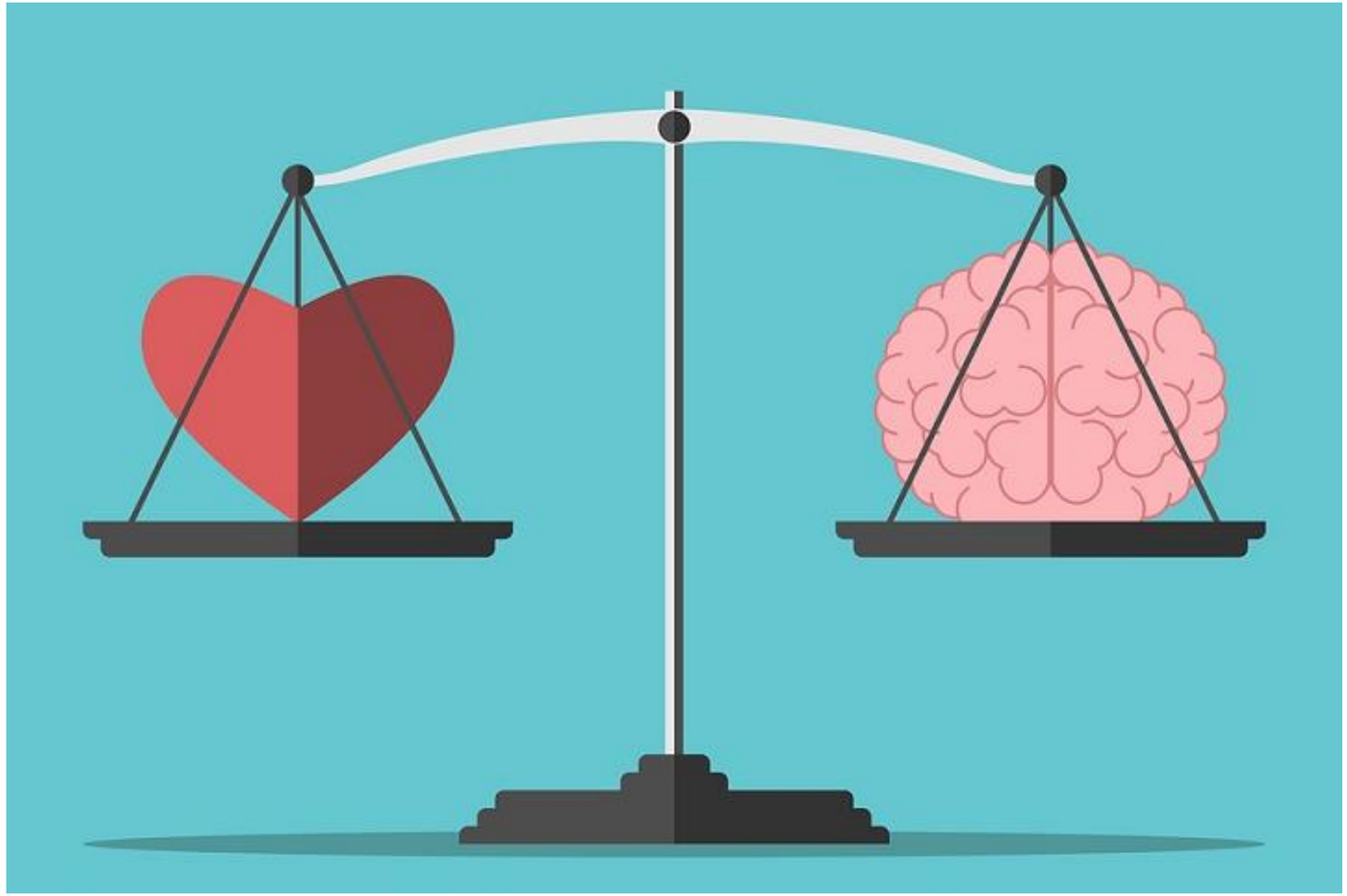
Strach = Emoce

Emoce a Logika se **dělí o energii**

Z energetikckého hlediska **fungují jako spojené nádoby**

Tip: **Začít přemýšlet o emoci (Strachu)**

Pozoruji nádech/výdech
Jak se fyzicky citím ?
Jsem ve svalové křeči ?



Downloading

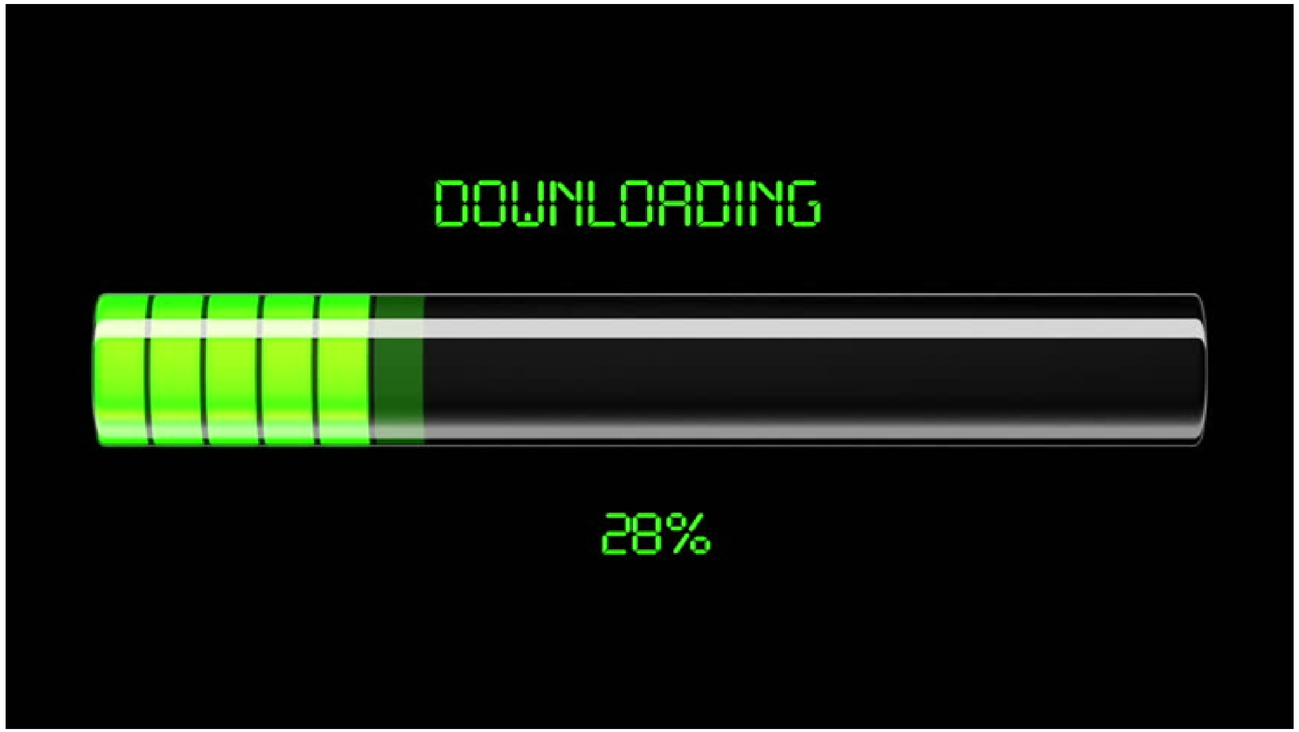
Zkoumání a řešení můžeme přirovnat k Downloadingu.

Když stahujeme soubor **začínáme na 0%** a **končíme na 100%**

Stejné při zkoumání/řešení strachu.

Potřbujeme **stáhnout** dané **procenta mapy / řešení**.

Poznat – Pochopit – Vyřešit



Meditace

Meditací se lepší naslochání našeho nitra a **rozpoznávání emoci** (strachu) při jejich nástupu.

Dostaneme možnost rozhodnutí, jak s emocemi naložit.

Technika rozjímání nad strachem:

1) 5 min Šamathá (nádech a výdech)

2) Po 5 min pozorování přejdeme na otázku:

Odkud se bere můj strach?
Co je jeho podstatou ?

Takhle rozjímáme cca. 5 min

3) Po 5 min přejdeme **opět k nádechu a výdechu a necháme v nás rezonovat odpovědi**.

Vystavujte se strachu !

K překonání strachu, bychom mu měli **porozumět.**

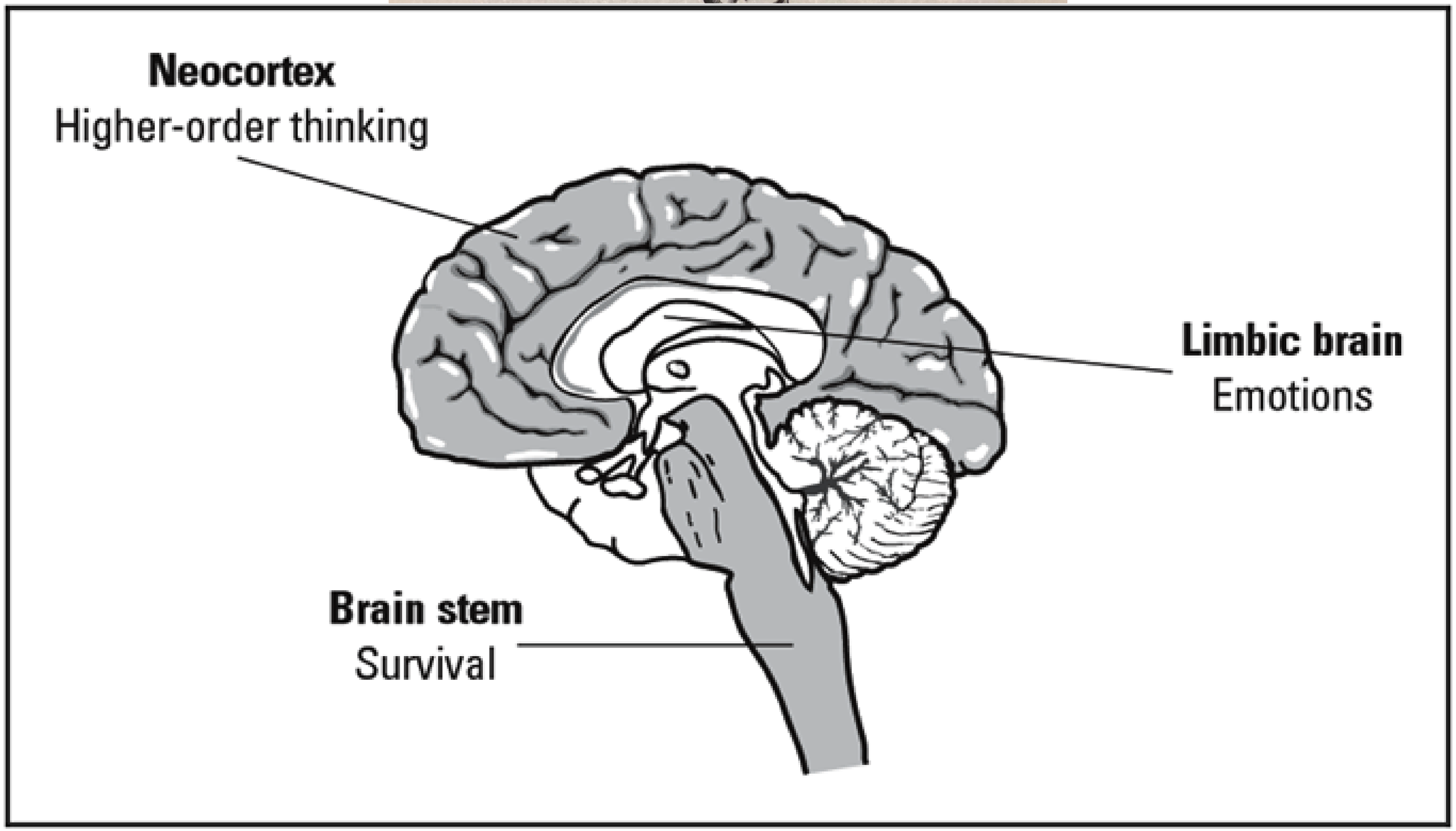
Vystavováním se strachu, pochopíme co se nám snaží říct.

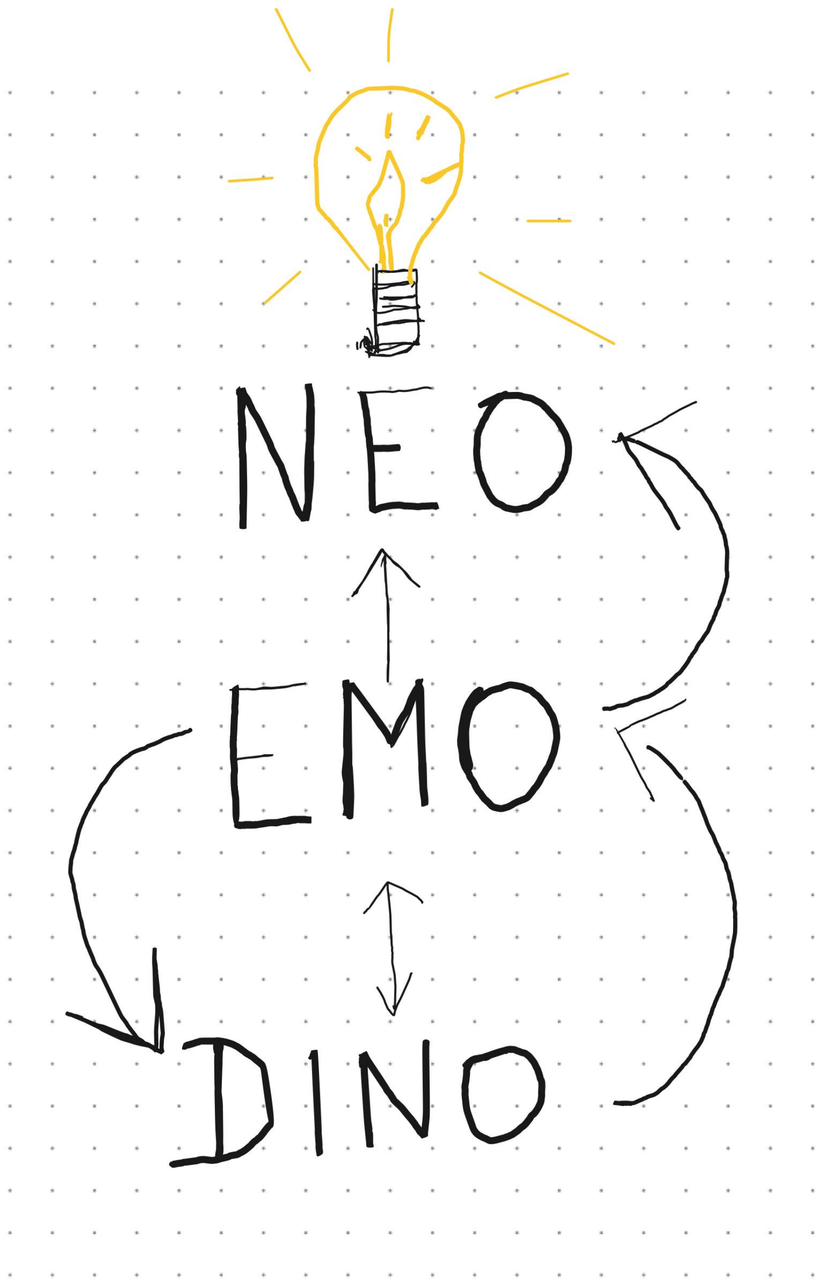
Tenhle přístup Vás posune dopředu nejen v otázce strachu, ale také se vám **začnou otevírat dvěře nových možností**.

Za strachem se nachází neskutečné množství **radosti**.

Když **překonáme strach, dostaví se radost.**

Chtějme radost !


Neocortex
Higher-order thinking
Limbic brain
Emotions
Brain stem
Survival


NEO
EMO
DINO

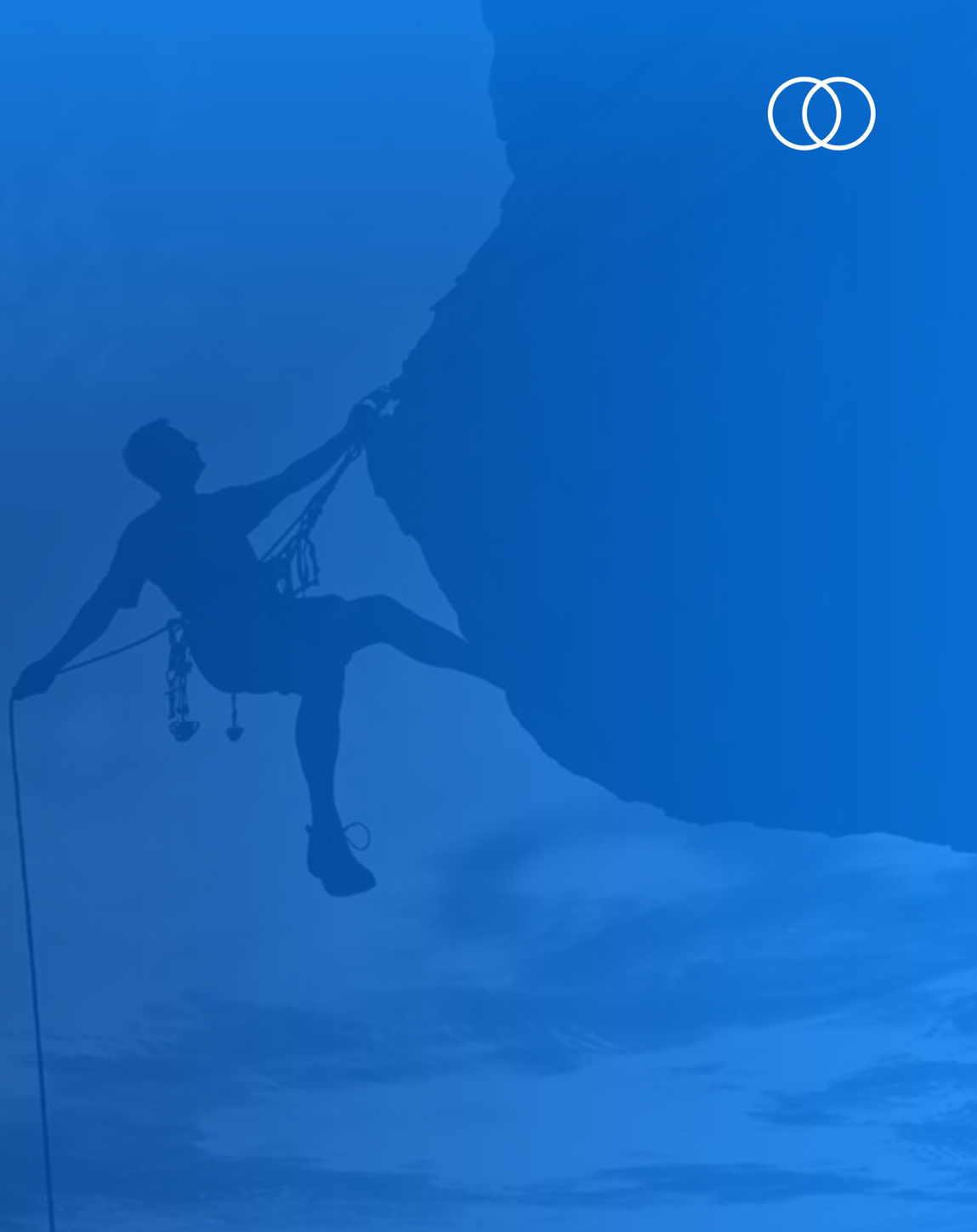
UNIVERSY

Každý z nás může milovat svůj život a žít ho naplno.

Platforma pro hnutí podobně smýšlejících lidí, kteří sdílí společné hodnoty.

Skrze společné vzdělávání, sdílení a oporu **tvoříme moderní univerzitu**.

Budovaná online za využití digitálních technologií, otevřenou 24/7 pro současný život život offline v dynamicky se měnící společnosti.



DĚKUJI ZA POZORNOST

Dušan Kříž

Instagram @dusankriz

UNIVERSY