

Časová náročnosť: 30 - 45 minút

Odmena: 8

Príloha 3 - Kapitola AKO PREKONAŤ MENTÁLNE BARIÉRY



## Moje MENTÁLNE BARIÉRY

*„Neexistujú žiadne obmedzenia pre ľudskú myseľ, žiadne múry okolo ľudského ducha, žiadne prekážky pre náš pokrok – okrem tých, ktoré si sami postavíme.“*

*Ronald Reagan, 40. prezident Spojených štátov amerických, guvernér, herec, odborový vodca (1911-2004)*

### Čo Ťa brzdí a prečo ?

Naše MENTÁLNE bariéry nás potichu oberajú o všetko, za čo stojí dýchať – o zážitky a skúsenosti, nové vedomosti, nových ľudí v našom živote, nové priateľstvá, nové príležitosti, nové chute, radosti. Plytváme tak svojim talentom a schopnosťami, život skutočne nežijme – iba ho prežívame.

Dobrou správou však je, že so všetkými MENTÁLNYMI bariérami sa dá pracovať – dajú sa zvládnuť, eliminovať, či dokonca úplne odstrániť. Nie naraz, nie rýchlo, ale dajú...

Každý však máme iné bariéry. Niektoré ich má viac niektoré menej. Ktoré sú tie Tvoje?

Základom každého začiatku je však uvedomenie si toho, ktorá bariéra nás drží na uzde a prečo.

Pokús sa ich pomenovať a spolu s nimi si rovno poznačiť dôvod, pre ktorý podľa Teba vznikli a situácie, kedy Ťa tieto bariéry držia na „uzde“ – obmedzujú Ťa. Keď si ich totiž takto pomenuješ, urobíš vlastne prvý najdôležitejší krok – spomínaš si?

**Uvedomenie je na začiatku to najdôležitejšie....**

#### 1. mentálna bariéra FYZICKÉ OBMEDZENIA

mám

nemám

Existujú podľa Teba akékoľvek FYZICKÉ OBMEDZENIA, ktoré Ťa držia pri zemi?  
Ktoré to sú a v čom Ti bránia?

Je v rámci Tvojich FYZICKÝCH DANOSTÍ niečo, v čom sa považuješ za výnimočného?  
Čo to je a ako tieto danosti využívaš?

# Moje MENTÁLNE BARIÉRY

„Neexistujú žiadne obmedzenia pre ľudskú myseľ, žiadne múry okolo ľudského ducha, žiadne prekážky pre náš pokrok – okrem tých, ktoré si sami postavíme.“



## 2. mentálna bariéra VEDOMOSTNÉ OBMEDZENIA

mám

nemám

Existujú podľa Teba akékoľvek VEDOMOSTNÉ OBMEDZENIA, ktoré Ti bránia robiť to, čo by si chcel? Aké vedomosti Ti chýbajú? V čom Ťa to obmedzuje?

V akých oblastiach si expert, špecialista, znalec? V čom sa vyznáš tak, že by si to vedel napríklad učiť – odovzdávať to ďalej?

## 3. mentálna bariéra POCHYBNOSTI o sebe

mám

nemám

Čo je podľa Teba dôvodom Tvojich pochybností o sebe samom? Ako sa tieto pochybnosti prejavujú navonok v Tvojom správaní, činoch?

V ktorých oblastiach svojho života máš dostatočné sebavedomie? V čom si veríš?

# Moje MENTÁLNE BARIÉRY

„Neexistujú žiadne obmedzenia pre ľudskú myseľ, žiadne múry okolo ľudského ducha, žiadne prekážky pre náš pokrok – okrem tých, ktoré si sami postavíme.“



## 4. mentálna bariéra STRACHY a OBAVY

mám

nemám

Pomenuj svoje najväčšie strachy – čoho sa bojíš? V akých situáciách sa Tvoje strachy najčastejšie prejavujú?

Popíš, čo robíš, aby si zvládol svoje strachy.

## 5. mentálna bariéra POSTOJE, PREDISUDKY a STEREOTYPY

mám

nemám

Ktoré Tvoje POSTOJE, PREDISUDKY a STEREOTYPY Ťa v živote obmedzujú? V ktorých situáciách Ťa obmedzujú?

Ktoré svoje postoje, predsudky a stereotypy sa Ti podarilo zmeniť? Ako a na základe čoho sa Ti to podarilo?

# Moje MENTÁLNE BARIÉRY

„Neexistujú žiadne obmedzenia pre ľudskú myseľ, žiadne múry okolo ľudského ducha, žiadne prekážky pre náš pokrok – okrem tých, ktoré si sami postavíme.“



## 6. mentálna bariéra KOMFORTNÁ ZÓNA

mám

nemám

Kde sú hranice Tvojej komfortnej zóny a v akých situáciách rád zostáv v bezpečí svojej komfortnej zóny?

Kedy si naposledy prekročil svoju komfortnú zónu? Prečo a aká to bola situácia?

## 7. mentálna bariéra KRIVDY a ZRADA

mám

nemám

Aké krivdy minulosti v sebe nosíš? Kto Ti ublížil? Ako?

Ako dnes žije človek, ktorý Ti ublížil? Riešil alebo rieši Tvoju bolesť z ukrivdenia? A ako to riešiš Ty?

# Moje MENTÁLNE BARIÉRY

„Neexistujú žiadne obmedzenia pre ľudskú myseľ, žiadne múry okolo ľudského ducha, žiadne prekážky pre náš pokrok – okrem tých, ktoré si sami postavíme.“



## 8. mentálna bariéra CHYBY a ZLYHANIA

mám

nemám

Čo hodnotíš ako Tvoje najväčšie životné omyly či zlyhania? Prečo?

Čo Ťa tieto omyly a zlyhania naučili? Čo konkrétne si si z nich odniesol?

## 9. mentálna bariéra VÝHOVORKY

mám

nemám

Ako často používaš výhovorky? V akých situáciách a prečo? Čomu sa chceš vyhnúť?

Ako inak by si vedel riešiť tieto situácie – bez výhovoriek?

# Moje MENTÁLNE BARIÉRY

„Neexistujú žiadne obmedzenia pre ľudskú myseľ, žiadne múry okolo ľudského ducha, žiadne prekážky pre náš pokrok – okrem tých, ktoré si sami postavíme.“



10. mentálna bariéra	LENIVOSŤ	mám <input type="checkbox"/>	nemám <input type="checkbox"/>
V akých situáciách sa poddáš lenivosti? Ako často Ťa lenivosť ovládne?	Čo Ťa zvyčajne prinúti lenivosť prekonať? Kedy a ako si vieš „rozkázať“?		

## Ak si prišiel až sem – GRATULUJEM 😊

Prvý krok pre ovládnutie svojich bariér máš za sebou – popísal si si jednotlivé bariéry, ktoré Ťa obmedzujú a aj situácie, v ktorých Ťa tieto bariéry držia pri zemi.

Konkrétne bariéry podrobne a aj jednoduché a praktické návody ako ich prekonať, nájdeš postupne na DREAMBOARD<sup>HR</sup> blogu na [www.dreamboardhr.com/blog/](http://www.dreamboardhr.com/blog/).

Pri premýšľaní nad Tvojimi mentálnymi bariérami Ťa však možno napadli otázky, na ktoré by si chcel poznať odpovede - kludne si svoje poznámky, postrehy či otázky poznač do tohto šablónu, verím, že články k bariéram Ti postupne prinesú odpovede.

Ak by však chcel poznať odpovede na svoje otázky skôr, kludne mi napíš na [hela.dreamboardhr@gmail.com](mailto:hela.dreamboardhr@gmail.com). Odpoviem Ti obratom 😊

Ak si ale medzi týmito bariérami nenašiel tú svoju, napíš mi tiež. Vďaka tomu budem vedieť hľadať spôsoby ako Tvoje MENTÁLNE bariéry zvládnuť. Pomôžeš tak nielen sebe, ale aj mnohým ostatným ľuďom, ktorí sa môžu s podobnou bariérou trápiť tiež.

**Moje poznámky, postrehy, iné otázky...**

## 8 OBLASTÍ SEBAREFLEXIE – dotazník

„Nie som tým, čo sa mi prihodilo, ale tým čím som sa rozhodol stať.“



**Moje poznámky, postrehy, iné otázky...**