



JARKA MATUŠKOVÁ

# MENTALITA ÚSPĚŠNÉ ŽENY

## Pracovní sešit



# NEŽ ZAČNEŠ...

Máš před sebou ebook a k němu patří i tento pracovní sešit. V klidu si sedni a ponoř se do nalezení nového vnímání možnosti mít úspěch ve všem, co jsi.

Nespěchej, užívej si ten čas sama se sebou. S tebou totiž tvoří tento čas i tvé božství a díky energii v tomto ebooku se díky tomuto času tvá energie naladí na úspěch a odevzdá všechno, co už není fungující a co už neslouží.

MENTALITA BYZNYSU - ÚSPĚCH ŽENY

# OBSAH PRACOVNÍHO SEŠITU

1. PROMĚŇ STRACH NA SÍLU
2. SPOJ SE S DUCHOVNÍM JÁ
3. STAV NA SVÝCH SILNÝCH  
STRÁNKÁCH
4. KOŘENY VŠEHO: JASNÁ VÍRA



Veškeré mé projekty a ebooky se specializují na životní koučink, který napomáhá porozumět souvislostem v různých životních oblastech. Vede k postupnému zlepšení vztahu k sama sobě a úspěchu v byznysu.

# KAPITOLA PRVNÍ

PROMĚŇ STRACH NA SÍLU



## AKČNÍ KROKY Z TÉTO KAPITOLY:

- **\*\*Zamysli se nad svými strachy\*\*** – Identifikuj, jaké strachy tě omezují nebo brání v dosahování tvých cílů. Jaký dopad mají na tvé rozhodování a chování v oblasti podnikání?
- **\*\*Najdi svůj vnitřní klid a jistotu\*\*** – Věnuj se aktivitám, které ti přinášejí klid a pomáhají ti cítit se sebevědoměji. Může to být meditace, jóga, čtení, běhání nebo jakákoli jiná činnost, která ti pomáhá dosáhnout vnitřní rovnováhy.
- **\*\*Zaměř se na pozitivní zkušenosti a úspěchy\*\*** – Napiš si seznam svých dosavadních úspěchů a pozitivních zkušeností, které jsi získala v oblasti podnikání. Tento seznam bude sloužit jako zdroj tvého sebevědomí a silný nástroj pro překonání strachu.
- **\*\*Představ si, jak světlo osvětluje místo, kde se strach nachází a ten se rozpouští\*\*** – Proved' tuto meditativní praxi pravidelně, abys mohla získat větší kontrolu nad svými strachy a obavami.

## ZAMYSLI SE NAD TĚMITO OTÁZKAMI:

Jaký strach nejvíce ovlivňuje tvé podnikání a proč?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jaké konkrétní kroky můžeš podniknout, abys překonala tento strach?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jaké úspěchy a pozitivní zkušenosti máš v oblasti podnikání?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jaké aktivity ti pomáhají dosáhnout vnitřní rovnováhu a cítit se sebevědoměji?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jakou roli hraje světlo ve tvé představě o překonání strachu?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

|| ||

---

---

---

---

---

---

---

# KAPITOLA DRUHÁ

SPOJ SE SE SVÝM VYŠŠÍM JÁ



## AKČNÍ KROKY Z TÉTO KAPITOLY:

- **\*\*Najdi si čas pro sebe\*\*** – Věnuj se sama sobě, svým myšlenkám a pocitům. Vypněte všechny rušivé elementy a soustřed' se na sebe.
- **\*\*Identifikuj svůj vnitřní hlas\*\*** – Pozoruj své myšlenky a pokus se rozpoznat, které z nich pocházejí od tvého ega a které od tvé duše. Nauč se odlišovat, který hlas je ten pravý.
- **\*\*Nauč se ignorovat hlas ega a rozumu\*\*** – Když identifikuješ hlas ega a rozumu, nenech se jím ovlivnit. Nenech se svést jeho negativními myšlenkami a emocemi.
- **\*\*Spoj se se svým vyšším já\*\*** – Prostřednictvím meditace nebo jiných duchovních praktik se pokus spojit se svým vyšším já, svou nejhlubší pravdou.
- **\*\*Opři se o svou víru v úspěch\*\*** – Přestaneš-li naslouchat hlasu ega a rozumu, můžeš začít věřit ve svůj vlastní úspěch. Prostřednictvím této víry můžeš překonat jakékoliv překážky.

## ZAMYSLI SE NAD TĚMITO OTÁZKAMI:

Jaké hlasy slyšíš ve své mysli a jak je dokážeš rozlišovat?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jaké praktiky nebo techniky tě připojují ke svému vyššímu já?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak se projevuje tvá víra v úspěch? Jak tato víra ovlivňuje tvůj každodenní život?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak se projevuje strach z neúspěchu a jak ho dokážeš překonat?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KAPITOLA TŘETÍ

STAV NA SVÝCH SILNÝCH STRÁNKÁCH



## AKČNÍ KROKY Z TÉTO KAPITOLY:

□ **\*\*Zjisti své silné stránky\*\*** – Zamysli se nad svými schopnostmi a talenty. Co ti jde dobře? Jaké jsou tvé přirozené dovednosti? Kde najdeš radost a uspokojení? Pokud si nejsi jistá, zeptej se lidí, kteří tě dobře znají.

□ **\*\*Nech ego stranou\*\*** – Ego a rozum můžou být velkými překážkami v objevování a využívání tvých silných stránek. Pokud se objeví pochybnosti nebo posměšky, které tě chtějí zastavit, připomeň si, že jsou to jen produkty tvé mysli, které se snaží udržet tě v bezpečí.

□ **\*\*Udržuj víru a aktivitu\*\*** – Zůstaň aktivní ve svém procesu objevování sebe sama a silných stránek. Udržuj víru v sebe sama a v proces, i když se objeví překážky.

## ZAMYSLI SE NAD TĚMITO OTÁZKAMI:

Jaké jsou moje silné stránky a talenty?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kdy a jak se projevují mé silné stránky?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jaké pochybnosti nebo posměšky se objevují, když se snažím objevit nebo využít své silné stránky?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak bych mohla zůstat aktivní a udržovat víru v procesu objevování a využívání svých silných stránek?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak mohu zapojit své silné stránky do svého každodenního života a práce?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KAPITOLA ČTVRTÁ

KOŘENY VŠEHO – JASNÁ VÍRA



## AKČNÍ KROKY Z TÉTO KAPITOLY:

- **\*\*Identifikuj svou víru.\*\*** – Zamysli se nad tím, v co skutečně věříš a co ti tato víra přináší. Celé to zapiš na papír.
- **\*\*Rozpoznání vnitřních zmetků.\*\*** – Přemýšlej o vnějších silách, které tě možná ovládají nebo tě vedou k neúspěchu. Jaké jsou jejich charakteristiky a jak se projevují ve tvém životě?
- **\*\*Práce s intuicí.\*\*** – Snaž se rozpoznat a poslouchat svou intuici. Kdy se projevuje nejsilněji a jak ji můžeš lépe využít pro správné rozhodování?
- **\*\*Oslava pravdy a lásky.\*\*** – Učiň kroky k tomu, aby pravda a láska byly tvými hlavními společníky. Jak toho můžeš dosáhnout?

## ZAMYSLI SE NAD TĚMITO OTÁZKAMI:

Jaké je má hluboce zakořeněná víra a jak ovlivňuje mé rozhodování a chování?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jaké vnější síly mě nejvíce ovládají a jak se projevují v mém životě?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak se projevuje moje intuice a jak ji mohu lépe využít pro správné rozhodování?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jaké kroky mohu podniknout, aby pravda a láska byly mými hlavními společníky?

---

---

---

---

---

---

---

---

# MENTÁLNÍ BYZNYS GOLD

KÓD  
EBOOKZENA

# 10%



## DĚKUJI ZA ZAKOUPENÍ E-BOOKU

Tento ebook je vhodný pro každou ženu, která chce umět pracovat se svou vlastní energií tak, aby se jí dařilo v osobním, tak i v pracovním životě.

**VÍCE INFORMACÍ NAJDEŠ:**  
**JARKAMATUSKOVA.CZ**