

# DENÍK

K MÉMU NOVÉMU  
ÚSPĚŠNÉMU JÁ

CHRISTIN JAMES  
ILUSTROVALA DANIELA WOJNAROVÁ

# Deník k mému novému úspěšnému já

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.pointa.cz](http://www.pointa.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Christin James**

**Deník k mému novému úspěšnému já – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

CHRISTIN JAMES

# D E N Í K

K MÉMU NOVÉMU  
ÚSPĚŠNÉMU JÁ

ILUSTROVALA DANIELA WOJNAROVÁ

2023

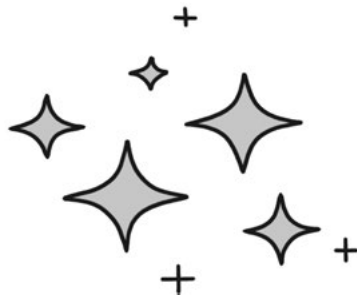
● ■ **pointa**



Úspěch je součet malých snah  
opakovaných den co den.



Cíle a co pro to udělat?







# 1. DEN

## Jaká jsou má přání a mé cíle?



Dnes si jen ujasněte, čeho přesně chcete v tomto období dosáhnout. Buďte obecní, nezacházejte do detailů. Zamyslete se, o čem tak dlouho sníte. *Například:*

*Chci být štíhlá, chci být milionářka.*

1) .....

2) .....

3) .....



## 2. DEN

### Proč to chci?



Dnes si hodně věcí přejeme, hlavně proto, že je mají ostatní, nebo nám to pořád dokola opakují, co bychom měli nebo neměli. Ale když se zamyslíme, jestli to chceme my sami, tak to třeba ani tolik nechceme.

Vědět **PROČ** je důležitější, než si myslíte. Připravte se na to, že přijdou dny, kdy se vám nebude chtít, budete vysílení a vaše motivace bude téměř na nule.

**V tu chvíli se dobře podívejte na své PROČ.** Získáte tak velkou sílu jít dál ve chvíli, kdy vám bude nejenom vaše logika, ale i vaše dosavadní návyky tvrdit, že je to naprosto zbytečné. *Například:*

*Chci být cukrářka, protože mě baví péct, mohu být kreativní,  
mohu to dělat doma s rodinou, dělá to radost mně  
i lidem kolem mě.*

1) .....

2) .....

3) .....

## 3. DEN

Co můžu udělat pro to, abych svého přání dosáhla?

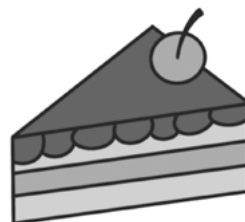


*Například:*

*Cíl: Chci mít cukrárnu a být úspěšnou cukrářkou.*

### Co pro to musím udělat?

- 1) učit se a zkoušet (trénink je potřeba)
- 2) najít někoho, kdo by mi poradil co a jak
- 3) přihlásit se na rekvalifikační kurz nebo přihlásit se do školy
- 4) investovat do surovin a do základních potřeb cukráře
- 5) vytvořit webové stránky
- 6) fotit své výrobky a propagovat je
- 7) při každé příležitosti péct a dělat lidem kolem sebe ochutnávky a brát je, jako kdybych je dělala již na zakázku
- 8) říkat si pozitivní afirmace\* každý den
- 9) být trpělivá
- 10) vyrobit si oblečení s odkazem na své stránky a nosit je všude, kde se to hodí (reklama)
- 11) najít někoho, kdo pracuje v pohostinství, cukrárně a pronajal by mi prostory
- 12) založit si živnost
- 13) mít co nejvíce zakázek
- 14) investovat do svých dovedností
- 15) investovat do svého prostoru na cukrárnu



\* afirmace – latinsky affirmo, česky tvrdit, ujišťovat. Je to potvrzení pravdivosti, správnosti dané činnosti. (pozn. red.)

Cíl: .....

Co pro to můžu udělat?

1) .....  
.....

2) .....  
.....

3) .....  
.....

4) .....  
.....

5) .....  
.....

6) .....  
.....

7) .....  
.....

8) .....  
.....

Cíl: .....

Co pro to můžu udělat?

1) .....  
.....

2) .....  
.....

3) .....  
.....

4) .....  
.....

5) .....  
.....

6) .....  
.....

7) .....  
.....

8) .....  
.....

## 4. DEN

### Moje motto zní?



Vlastní motto složené z toho, co si přejete, slouží jako afirmace. Každý den si ho 15 minut vědomě říkejte a zkuste prožít, jako by se to již stalo. Trpělivost růže přináší a brzy uvidíte, že se kolem vás začnou objevovat lidé a příležitosti, kteří vám s vaším přáním pomohou. Jen se stačí rozhodnout, že právě takovým člověkem se chcete stát. Mějte oči pozorně otevřené a sledujte tu zábavu, co vás při této cestě čeká.  
*Například:*

*Já jsem štíhlá, milovaná, finančně svobodná, úspěšná,  
vyhledávaná a vydělávající cukrářka.*

K tomuto mottu je nejlepší vytvořit si i nástěnku vizí. Najděte si na internetu obrázky, po čem toužíte, a mějte je na dobře viditelném místě. Každý den se na nástěnku podívejte a představujte si, jako kdybyste to už měla. A vnímejte hlavně pocity. Až se vrátíte do reality, pokuste si je zachovat tak dlouho, jak to jde.

Moje motto:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Afirmace:

Afirmace jsou krátké a posilující věty (prohlášení), které opakujeme buď nahlas, nebo v myšlenkách, abychom ovlivnili svůj život k lepšímu. Mají se uchytit v našem podvědomí a stát se naším vnitřním přesvědčením, naší skutečností. Tvoříme je v přítomném čase a s jedním záměrem **(Já jsem úspěšná, vyhledávaná a vydělávající cukrářka).**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....