



Získej
hudební sebevědomí

pracovní listy
ke kurzu

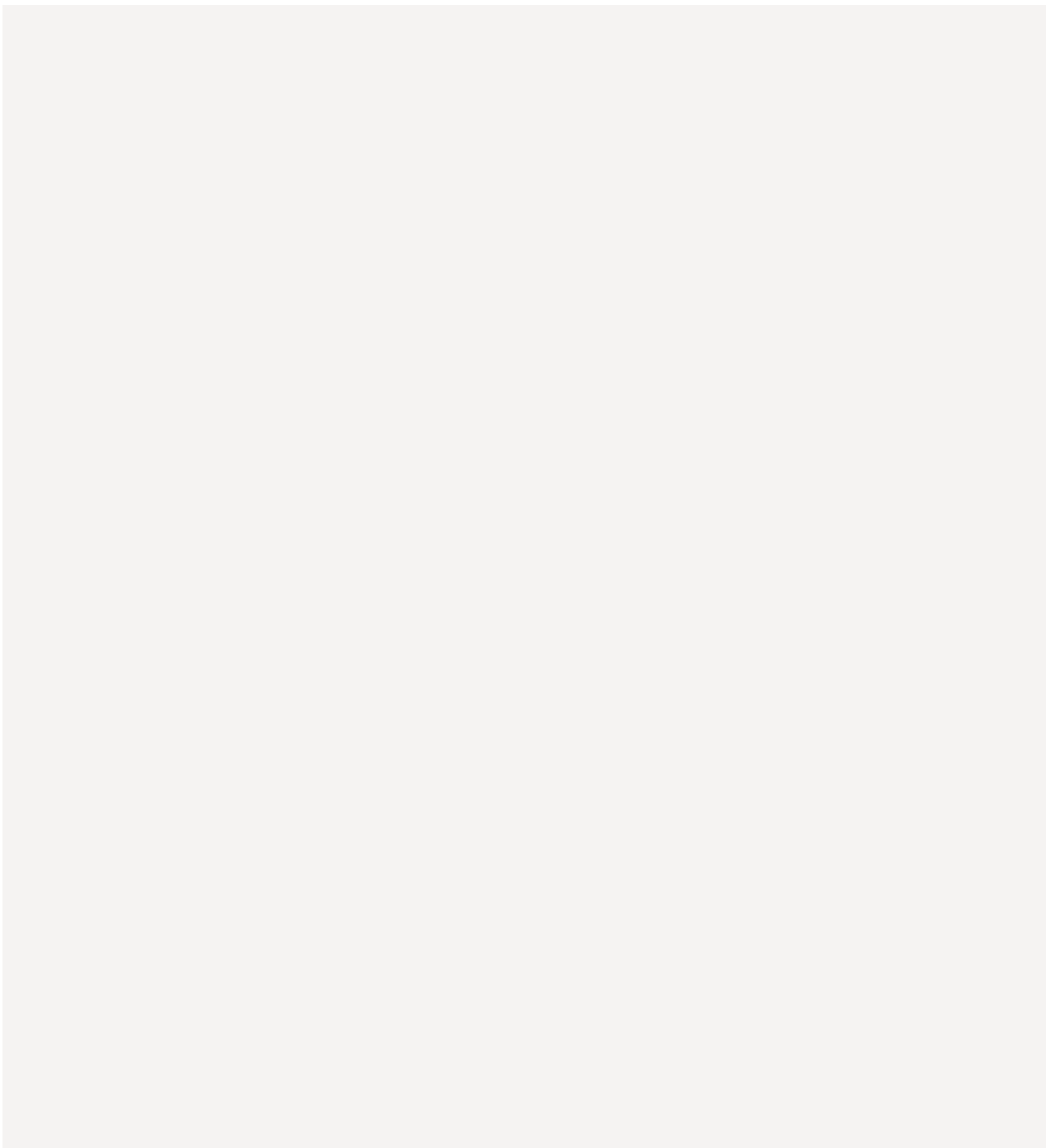
Hudbou k divokosti a sebevědomí
www.katerinajagla.cz

Praxe k lekci 1

Úkol č.1

Vypiš si všechna svoje "proč"

Napiš si všechny svoje důvody a záměry, proč hraješ/zpíváš. Zahrň mezi to cokoli, co Tě napadne (např.: cestování, volnost, nemuset vstávat :) ...). Postupně se zaměř na tříbení formulace, aby byla opravdu vybroušená a odrážela Tvoji vnitřní jiskru. Až ve chvíli, kdy ucítíš chvění/tetelení, které se rozprostře do celého těla, máš správnou formulaci.



Moje "hluboké proč" je:

Úkol č.2

Moje "proč" napříč oblastmi

Napiš všechna svá "proč" v různých oblastech života. Cílem cvičení je dostat se víc do přítomného a vědomého tvoření.

Žij vědomě - tvoř sebevědomě.

Práce:

.....

.....

Partner:

.....

.....

Koníčky:

.....

.....

Návyky:

.....

.....

.....

.....

Úkol č.3

Hudební praxe

Zkus se vcítit do různých (klidně abstraktních) pojmů/rolí (např.: dítě, láska, peníze, zloba, já na konci života...).

Zahraj si/zazpívej krátkou frázi s tímto pocitem. Můžeš si položit otázky "Jak by to zahrálo dítě?", "Jak by to zahrála láska" atd.

Záměrným vybočováním ze svých autentických pocitů nacházíš svůj střed. Jinak řečeno: zažíváním toho, co nejsi, najdeš cestu k tomu, kdo jsi.

Úkol navíc

Nahraj se a sdílej

Všechny naše hudební pokroky jsou mnohonásobně rychlejší, když se odvážíme "jít s nimi do světa".

V dnešní době, kdy máme všichni přístup k chytrým telefonům, není problém vytvořit nahrávku. Dodej si odvahu a posdílej svoje hudební video ve fb skupině *Hej,hrej - hudbou k divokosti a sebevědomí*.

Praxe k lekcí 2

Úkol č.1

Procvičuj výstupy z komfortní zóny

Dělat něco poprvé, co neznáme, je vždycky silný zážitek. Někdy může být i hodně nepříjemný. Proto je ideální cvičit se v mírném překonávání sebe sama každý den. Nemusí jít o žádné velké akce, ale s každým malým posunem jsem blíž velkému výsledku.

Tip č.1

Posdílej svým přátelům (osobně nebo klidně přes nějakou sociální síť), jaké je Tvé hluboké proč z předchozí lekce. (Tím, že si to přestaneme schovávat pro sebe, si dáváme určitý závazek pro realizaci našeho záměru.)

Tip č.2

Pokaždé, když rozšíříš svoji komfortní zónu si svůj odvážný pokrok zvědom. Můžeš k tomu využít například náramek, nebo prstýnek, který vždy přendáš z jedné ruky na druhou.

Konkrétní odvážné kroky nechám na Tobě :) Může jít o hudební experimenty, kdy zkusíš veřejně improvizovat, nebo se při hraní dívat spoluhráči do očí. Nebo můžeš vyzkoušet novou fyzickou aktivitu, otužování, nebo zakřičení do zrcadla :) Možností je mnoho a ve svém každodenním životě určitě potkáváš spoustu příležitostí.

Držím palce.

Úkol č.2

Pozoruj své myšlenky

Pro následující týden si dej závazek sledovat své myšlenky. Jak jsem říkala ve videu, právě myšlenky nám dělají v našich pocitech a v našem chování velkou paseku. Jsou totiž velmi rychlé a my si jich většinu vůbec neuvědomujeme. Pro zajímavost v rámci jednoho dne nám hlavou proběhne cca 6-7tis. myšlenek a z toho se většina neustále opakuje. Pokud pracují na nevědomé úrovni, dějí se nám věci, které nechceme a my nechápeme proč. Zvědomuj si tedy alespoň jeden týden, jaké myšlenky se Ti honí hlavou. Nejjednodušší cesta jak začít je vybavit si zpětně (mírně) nepříjemnou situaci a uvědomit si, co se mi v tu chvíli honilo hlavou. Pomocná otázka k tomu může být "Co mi na tom vadí?"
Myšlenky si napiš.

Úkol č.3

Přepiš své myšlenky

Toto cvičení vychází z předchozího úkolu. Pokud máš zmapované myšlenky a alespoň některé i zapsané, můžeš je nyní přepsat. Jednak na papíře, ale i mentálně a začít tak svoje myšlenky používat vědoměji.

Př.: Při procházce jsem zakopla a spadla na zem. Měla jsem z toho nepříjemný pocit, tak jsem si zpětně zvědomila, co mi na tom vadilo/co bylo to nejhorší. Došlo mi, že nejhorší byla ta chvíle před pádem a s ní spojená myšlenky "bojím se, že spadnu". To mi pak způsobilo šok, který jednak přispěl k tomu, že jsem opravdu spadla, ale hlavně mě naplnil nepříjemným pocitem.

Svoji myšlenku zpětně měním na "jsem dost silná, abych nepadla". Postupným procvičováním to budeš moci dělat nejen zpětně, ale i v reálném čase.

Bojím se, že spadnu

.....

.....

.....

.....

.....

Jsem dost silná, abych nepadla

.....

.....

.....

.....

.....



Praxe k lekci 3

Úkol č.1

Co je pro Tebe úspěch?

Definuj si, co opravdu chceš. Neohlížej se na složitost realizace, jde nám o zvědomnění Tvého snu.

Úkol č.2

Můj vzkaz

Představ si, že právě teď už je ten okamžik, kdy jsi svého nejvytouženějšího úspěchu dosáhl/a. Možná je to za pár měsíců, možná je to za rok, za pět let ... to není důležité. Nacít si, jaké to je a z tohoto pocitu sobě napiš vzkaz do doby tady a teď. Co potřebuješ udělat? Co Tě podpoří na cestě k úspěchu? Co si vzkážeš za radu?

Prostor na poznámky

A series of 15 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing notes.

Prostor na poznámky

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

