

Jak začít svou Cestu?

Vyber si svůj způsob.

Někdy stačí jedna karta jako intuitivní impuls pro daný den.

Jindy tě láká strukturovaná cesta. Projdi si všech 12 fází postupně, krok za krokem, třeba jednu fázi týdně.

Každá z 12 fází Cesty hrdin(k)y obsahuje 4 konkrétní karty.

Nasbuchej obraz a otázce. →

Každá karta nese silnou metaforickou fotografii. Nejdřív se na ni jen dívej.

Co v tobě vyvolává?

Pak si přečti klíčovou otázku.

Odpověď nehledej v hlavě,
ale v pocitech.

Počet vybarvených nebo zvýrazněných
teček (1 až 4) ti ukazuje, na kolikátém
kroku v dané fázi právě jsi.
Nejméně tečka znamená, že jsi
na prvním kroku dané fáze.
(Čtvrtá tečka znamená naopak krok
poslední.)



Kdo tě v životě inspiruje, motivuje nebo ti
dodává odvahu? Kdo tě vedl nebo ovlivnil,
i když sis to tehdy plně neuvědomoval/a?

Navigare

Setkání s pomocníkem

Legendární mentor – Představ si mentora z
oblíbeného příběhu a napiš krátký rozhovor, ve
kterém ti dává radu.



Podpora, vedení a inspirace

, které tvoří ucelený kruh od prvního volání až po tvůj návrat s elixírem. Každá fáze je důležitým milníkem, který ti pomůže lépe porozumět tvému aktuálnímu příběhu a najít odvahu k dalšímu kroku

(4 typy cvičení) V každé fázi najdeš 4 různé přístupy:

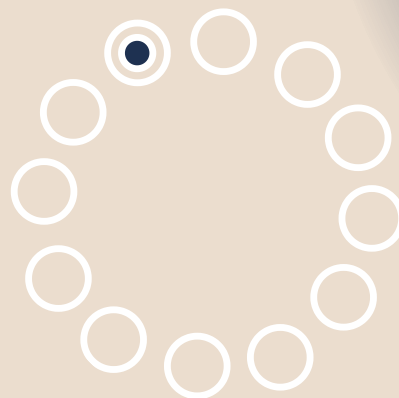
Sada koučovacích karet Navigare se skládá z 12 hlavních fází Cesty hrdiny inspirovaných moudrostí Josepha Campbella a jeho konceptem monomytu, tedy univerzálního vzoru všech velkých příběhů.

Každá fáze obsahuje 4 karty a na nich 6 typů koučovacích podnětů v různých kombinacích:

Abstraktní fotku – má za cíl podpořit vaši představivost, koučovací proces, blíže si uvědomit vaše prožívání a emoce. Pro každou fázi je společná 1 fotka.

Sebereflexní koučovací otázky – klíčové otázky přinášející hloubku související s konkrétními fázemi Cesty hrdiny pro odhalení vnitřních motivací a překážek.

-  **Kreativní úkoly** – vizualizace, psaní a imaginace jako nástroje hlubšího sebepoznání a lepšího ujasnění si vašeho procesu.
-  **Mindfulness techniky** – jednoduché meditační a vědomé praktiky pro ukotvení v přítomnosti, práci s emocemi a stresem.
-  **Embodiment cvičení** – fyzická práce s tělem, která podporuje holistickou integraci změn.
-  **Kognitivní cvičení** – vycházející z neurověd a nejnovějších výzkumů, která zapojí různá mozková centra a podpoří lepší uchopení vašeho procesu a prožitku.



: Piš, kresli, tvoř.

: Zastav se, dýchej a vnímej přítomnost.

: Propoj se se svým tělem skrze pohyb.

: Ukotvi své poznání díky logice a vědě.

Na krabičce od karet na se nachází . Když ho naskenuješ, najdeš podrobný návod, jak karty používat.

