

**Čeká Tě naše první sezení? Stáhni si úvodní informace, jak nejlépe využít svůj čas a Tvou vloženou investici. Tyto postupy jsem už mnohokrát vyzkoušela se svými klienty.**

 **Nepodceň přípravu**

Vezmi si pohodlné oblečení, pokud si chceš během sezení zapsat nějakou myšlenku, připrav si tužku a papír. V případě online setkání si také zkontroluj, zda máš dobrý internetový signál a na stůl si dej sklenici vody nebo jiný nealkoholický nápoj.

 **Vytvoř si prostor pro meditaci**

Dopřej si čas jen pro sebe. V bezpečném prostředí Ti nastavím zrcadlo k Tvým zakořeněným postojům a strachům. V případě online konzultací si můžeš takové prostředí vytvořit sama. Zavři si dveře do pokoje, aby Tě nerušil okolní hluk. Pokud Ti to situace jen trochu dovolí, buď během terapie sama, aby Tě někdo další nemohl odvádět od Tvých myšlenek a naše terapie byla maximálně účinná. Pokud to není možné, použij sluchátka s mikrofonem, které Ti od okolních zvuků pomohou.

 **Nech na sebe otázky působit**

Než odpovíš na jednotlivé otázky, na které se Tě během sezení budu ptát, nech na sebe otázky nejdříve působit. Odpovídej vždy první věc, která Tě napadne. V případě, že otázce nerozumíš, řekni mi to, a já Ti pomohu. Věř, že pravé myšlenky přijdou v pravý čas.

 **Z našeho sezení vznikne zápis**

V průběhu našeho sezení k Tobě mohou přicházet odpovědi, které od sebe budeš slyšet poprvé. Po každém sezení ode mě dostaneš zápis z našeho setkání, vč. budoucích kroků. Pokud Ti to vyhovuje, během sezení můžeš mít k dispozici papír a tužku, a své myšlenky si také zapisovat.

 **Všímej si změn, které nastanou**

Pozoruj, jak se mění Tvé chování a postoje. Cítíš se lépe nebo hůře? Se všemi Tvými pocity budeme během a na začátku dalších sezení pracovat.

*Máš další otázky ke koučinku se mnou? Napiš mi [lucie@luciekirchner.cz](mailto:lucie@luciekirchner.cz).*