

## 4.3 Den snů

<b>Příprava</b>	Žádná
<b>Doba trvání</b>	Pět minut
<b>Prostředky</b>	Žádné
<b>Frekvence</b>	Jednorázově

Stejně jako jiné aktivity v úvodu této kapitoly, i Den snů vám pomůže vyjasnit si, co se svým časem chcete dělat. Bez této znalosti máte pouze malou šanci, že svou schopnost lépe využít čas nějak výrazně rozvinete. Neexistuje totiž žádné měřítko, podle kterého byste mohli odvodit, co to je „lépe“.

Zajistěte si chvíli odpočinku. Najděte si pohodlné křeslo v tichém prostředí. Dejte si šálek kávy. Pusťte si nějakou hudbu, která vám pomůže uvolnit se. Nyní vytvořte časový rozvrh dne vašich snů. Rozepište ho detailně (například včetně toho, co byste dělali mezi tím, co se probudíte, až do chvíle, než se obléknete). Přesně zmapujte, co byste dělali, kdybyste měli celých dvacet čtyři hodin absolutní kontrolu nad svým časem.

Nyní zvýrazněte aktivity, které chcete upřednostnit. Nedosažitelné sny budete asi muset změnit tak, aby byly prakticky uskutečnitelné (pokud jsou přehnané) – a stále platí, že se musíte přesvědčit, jestli se klíčové aspekty vašeho dne snů odráží ve vašich výsledcích.

**ZPĚTNÁ VAZBA** | Odolávejte naléhavé potřebě cenzurovat. Pokud odstraníte užitečné podněty, můžete výsledek hodit do koše. Pokud váš den snů zahrnuje taneček s filmovou hvězdou nebo zastřelení sousedovy kočky – klidně to tam napište. Pak se zamyslete nad praktickými cíly, které z toho můžete vyvodit.

**VÝSLEDKY** | Toto cvičení by bylo vhodné zkombinovat se cvičením 4.2 *Kdybych byl bohatý*. Pomůže vám to s vytvářením vašich vysněných cílů.

**VARIANTY** | Existuje několik dalších způsobů jak odhalit své touhy. Pokud se vám dobře pracuje se skupinami, tak věci, které byste rádi dělali, rozdělte do skupin, dále podskupin atd. (myšlenková mapa funguje velmi dobře). Přemýšlejte, co byste dělali, kdybyste zůstali trčet na opuštěném ostrově s velkým množstvím hmotných prostředků a spoustou času. Nebo kdyby vás přes víkend zamkli v nákupním středisku a vy měli k dispozici vše, co nákupní středisko nabízí. Pokuste se použít různé přístupy, aby byl obrázek vašich osobních cílů co nejobsáhlejší.

Ovládání sebe sama	****
Ovládání druhých lidí	*
Ovládání vnějších vlivů	*
Vliv na podnikání	****
Vliv na okolní společnost	****
Zábava	***