

Díky 2019! Jdeme na to 2020 :)

Přelom roku bývá ve znamení bilancování. Přehráváme si, co jsme udělali, neudělali nebo měli udělat lépe. Je zajímavé, že na ty špatné věci si vzpomeneme okamžitě. Na druhou stranu své dílčí úspěchy vůbec nevnímáme a přijdou nám zanedbatelné.

I proto je důležité, abysme si sepsali byť i malé úspěchy, ať víme, že opravdu máme na co být pyšní. Pochvalte se za vše, co se vám povedlo. Klidně pořádně nahlas i před ostatními :)

Tak jdeme na to :)

Letos mi udělalo největší radost:

.....

.....

.....

.....

.....

Tento rok se mi povedlo:

.....

.....

.....

.....

.....

Ponaučení – co můžu v příštím roce udělat lépe:

.....

.....

.....

.....

Jak hodnotím své vztahy?

Jak mě těší partnerský, kamarádské a rodinné vztahy? Je něco, co mě trápí a co můžu změnit? Jak?

.....

.....

.....

.....

.....

Zdraví a kondice

Uspokojuje mě moje duševní i tělesná schránka? Bolí mě něco? Sportuji i relaxuji pravidelně?

.....

.....

.....

.....

.....

Seberealizace a práce

Dělám práci, která mě baví a dává mi smysl? Mám koníčky, které mě naplňují? Pokud ne, co udělám pro to, aby tomu tak bylo?

.....

.....

.....

.....

.....

Co chci v současném roce nejvíce změnit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jaké drobnosti pro sebe mohu dělat pravidelně, abych se cítila lépe?

Např.: kosmetika, masáž, kvalitní jídlo, pochvala, úsměv, procházka v lese...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jaký je můj největší sen, kterého chci letos dosáhnout?

Jak se budu cítit, až ho dosáhnu? Jaké jednotlivé kroky pro to musím udělat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kde se vidím za 1 rok, za 5 let, za 10 let?

Možná se ti to zdá jako šíleně vzdálená budoucnost, ale ono to uteče cobydup. Rozehraj tedy fantazii na maximum a detailně popiš, jak si svou budoucnost představuješ, klidně trochu přeháněj :) a následně si rozepiš jednotlivé kroky, které tě k ní postupně přiblíží.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Každý den věnuji pochvalu a úsměv sobě i lidem okolo.

