

JAKÝ PRO MĚ BYL UPLYNULÝ ROK?

Protože je mozek naprosto slepý k našim úspěchům i progresu, je třeba mu naservírovat černé na bílém, co jste daný rok zvládla, překonala, v čem se poučila, na co jste hrdá atd. Mozek se Vám odmění **záplavou dopaminu, který Vás nakopne** k další práci na požadovaných změnách, které Vás mají dovést k Vaším cílům, snům, přáním. K životu podle Vašich představ.



Jelikož mozek miluje předvídatelné situace, potřebuje řád a systém, můžete se nyní hlouběji zamyslet na tím, co očekáváte od tohoto roku. **Mozek bude v klídku**, protože bude vědět, co ho čeká a Vy tím pádem také. ☺

Udělejte si chvílku pro sebe, vraťte se ke klíčovým událostem minulého roku a dopřejte si příjemný hormonální koktejl.

- 1) Jakých 5 slov nejvíce vystihuje můj minulý rok?

- 2) Která 1 věta by ho nejvýstižněji charakterizovala?

- 3) Jakých 5 nejnáročnějších situací jste zvládla?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
- 4) Co jsem se díky nim naučila? Jaké poučení si z nich odnáším? Napište 5 odpovědí.
 - 1.
 - 2.
 - 3.

4.

5.

5) Které 3 aktivity mne nejvíc přiblížily k mým cílům?

1.

2.

3.

6) Co přesně mě od mých cílů nejvíce vzdálilo? Napište 3 odpovědi.

1.

2.

3.

7) Kde z dnešního pohledu vidím, že jsem měla ještě víc zabrat/zvolnit? Napište 5 odpovědi.

1.

2.

3.

4.

5.

8) Co z výše uvedených odpovědí můžu zrealizovat v tomto roce? Jaké konkrétní kroky podniknu? Napište 5 odpovědi.

1.

2.

3.

4.

5.

9) Co podstatného v mém životě minulý rok chybělo? Napište 3 odpovědi.

1.

2.

3.

10) Ve kterých oblastech pracovního života jsem udělala největší progres? Napište 5 odpovědí.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

11) Za kterých 8 věcí/osob/událostí z mého osobního života jsem za uplynulý rok nejvíce vděčná?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

12) Které 3 osoby si zaslouží mé DÍKY? (Určitě budou rádi, když jim to dáte vědět) 😊

- 1.
- 2.
- 3.

13) Kdybych mohla něco v předchozím roce udělat jinak, co by to bylo?

14) Co bych na základě aktuálních zkušeností a vědomostí vzkázala svému JÁ do ledna minulého roku? Uveďte min. 3 odpovědi.

- 1.
- 2.
- 3.

15) Kdybych se na minulý rok podívala pohledem mého o 10 let mladšího JÁ, jak bych ten rok vnímala z pohledu mých přání a tužeb?

16) Za co přesně bych se pochválila? Napište 5 odpovědí.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Jakou hlavní myšlenku si odnáším z této části cvičení?

NOVÝ ROK, NOVÝ ZAČÁTEK

1) Jakých 5 slov by mělo vystihovat můj nový rok?

2) Která 1 věta by ho nejlépe charakterizovala?

3) Co přesně bych ráda v tomto roce chtěla jinak v profesním a co v osobním životě? Napište 5 odpovědí.

- 1.
- 2.
- 3.



4.

5.

4) Co musím udělat nového či jiného, abych toho skutečně dosáhla? Napište 5 odpovědí.

1.

2.

3.

4.

5.

5) Co z toho je nejtěžší?

6) Proč má pro mě i tak smysl se do této náročné změny pustit? Napište 5 odpovědí.

1.

2.

3.

4.

5.

7) Čeho přesně bych na konci nového roku chtěla dosáhnout v pracovní sféře? Napište 5 odpovědí.

1.

2.

3.

4.

5.

8) Co nejpodstatnějšího by mělo být součástí mého osobního života? Napište 5 odpovědí.

1.

2.

3.

4.

5.



9) Co konkrétně chci udělat pro sebe, mé zdraví, pohodu, kondici...? Napište 5 odpovědí.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

10) Kdyby tento rok byl posledním rokem mého života, co by v něm nesmělo chybět? Napište 5 odpovědí.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

11) Jaký by byl můj hlavní vzkaz pro sebe samou do nového roku?

Žádný cíl není tak daleko, aby na něj nedosáhla křídla tvých snů...

**Přeji Vám jasný směr
i vědomí konečnosti života.
Zároveň Vám přeji mnoho energie,
nadšení i vytrvalosti
na cestě k Vaším cílům!**

*Váš kouč č. 1
Irena Houdková*

