

*Profikové*  
Mgr. Irena Houdková



## Ve svém životě jsem vděčný/á za ...

Najděte si klidné místo, vyčistěte si mysl a soustřeďte se na následující úlohu. Napiště minimálně 25 vět vyjadřujících to, za co jste ve svém životě vděční.

Pomoci Vám mohou tyto dotazy:

- Díky čemu je Váš život fajn?
- Čeho si na sobě i svém způsobu života nejvíce ceníte?
- Na co jste pyšní?
- Co Vy v životě máte a třeba jiní postrádají?
- Co a kdo Vám do života přináší smích, radost, štěstí?
- Kdo a jak Váš život obohatil?
- Kdo Vám hodně pomohl a zaslouží si Vaše velké DĚKUJI?
- Kdo Vám byl oporou, podpořil Vás a stál vždy při Vás?
- Kdo Vám byl dobrým „učitelem“ a to i skrze negativní zkušenost?
- Kdo ve Vás vždy věřil?

Pište prosím maximálně konkrétně, nepoužívejte obecné obraty. Cvičení končí vyplněním VŠECH 25 bodů. ☺

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.



22.

23.

24.

25.

Předpokládám, že nyní Vás zaplavil velmi příjemný pocit. Někomu možná ukápló i pár slz. Vychutnejte si tyto emoce.

Co jste si skrze toto cvičení uvědomil/a? Shrňte do 1 věty.

Co byste si nyní vzkázal/a?

Pro umocnění tohoto cvičení můžete třem nejdůležitějším lidem ve Vašem životě poslat krásné přání, zatelefonovat či napsat sms s uvedením konkrétních důvodů, za co jim děkujete. Uvidíte, jaký koktejl pozitivních emocí namícháte sobě i těmto osobám.

**Neberte „dary“ ani důležité osoby ve Vašem životě jako samozřejmost...**



**Mgr. Irena Houdková**  
**Business, Executive, Life kouč s certifikací ICF (ACC)**  
Pro další seberozvoj jsem Vám k dispozici na:  
Tel. +420 702 186 683  
[Email: info@houdkova-profikouc.cz](mailto:info@houdkova-profikouc.cz)  
<https://houdkova-profikouc.cz/>  
<http://www.facebook.com/...dek>  
<https://www.youtube.com/...Xg>  
<https://www.linkedin.com/...va/>  
[https://www.instagram.com/irena\\_houdkova/](https://www.instagram.com/irena_houdkova/)

