Změna k lepšímu doma i v práci:

Pracovní list k webináři

rodičovská nedovolená

NAJDI SVŮJ KOMPAS

JAKÉ ROLE VE SVÉM ŽIVOTĚ ZASTÁVÁŠ?

CO SE SVÉM ŽIVOTĚ CHCEŠ?

3 MĚSÍCE

1 ROK

Změna k lepšímu doma i v práci:

Pracovní list k webináři

rodičovská nedovolená

5 LET

CELÝ ŽIVOT

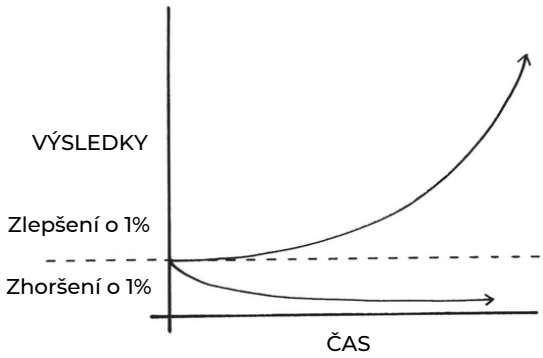
CO TI PŘINESLA PŘEDSTAVA IDEÁLNÍHO DNE SPOKOJENÉHO ŽIVOTA?

JAK SE STAVÍ NÁVYK

MALÝ KROK KE SPOKOJENOSTI,
KTERÝ ZAČNU DĚLAT UŽ DNES

Když se každý den zlepšíš o 1% $1.01^{365}=37.8$

Když se každý den zhoršíš o 1% $0.99^{365}=0.03$



ANATOMIE MÉHO NÁVYKU

SPOUŠTĚČ _____

AKCE _____

ODMĚNA _____

Změna k lepšímu doma i v práci:

Pracovní list k webináři

rodičovská nedovolená

ZÁCHRANNÝ KRUH

NA JAKÉ PŘEKÁŽKY MŮŽEŠ VE SVÉM NÁVYKU NARAZIT?

JAK MŮŽEŠ PŘEKÁŽKÁM PŘEDCHÁZET?

TVOJE MINIMÁLNÍ VERZE AKCE, KTEROU ZVLÁDNEŠ VŽDYCKY

TVOJE ZÁCHRANNÁ SÍŤ LIDÍ, O KTERÉ SE MŮŽEŠ OPŘÍT