

# Tvůj fantastický rok

Pracovní listy



rodičovská  
nedovolená

## Můj záměr pro workshop

## Reflexe uplynulého roku

Jaká 3 slova rok vystihují můj letošní rok nejvíce?

Co se mi v uplynulém roce podařilo?

Co mi udělalo radost? Z čeho jsem se těšila?

Co jsem se o sobě v uplynulém roce naučila?

# Tvůj fantastický rok

Pracovní listy



rodičovská  
nedovolená

## Reflexe uplynulého roku

Kdy jsem na sebe byla hrdá?

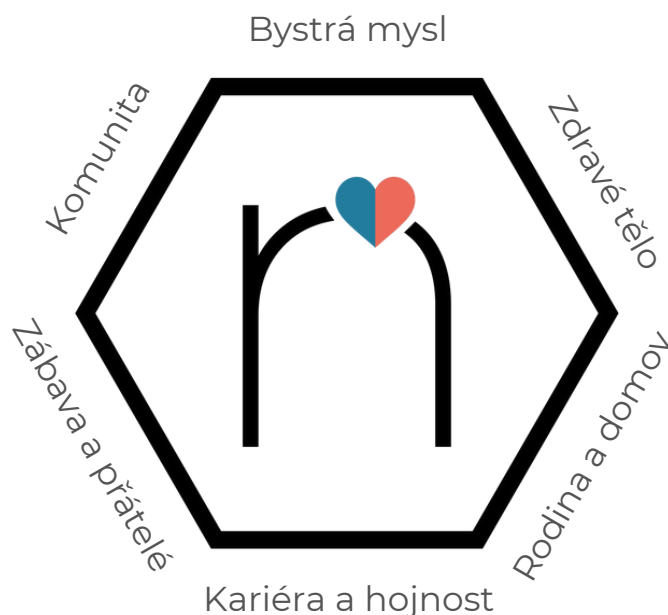
Jaké 3 lidi jsem svým jednáním ovlivnila?

Jací 3 lidé pozitivně ovlivnili mě? A jak?

Co mě nejvíc překvapilo?

Za co jsem v uplynulém roce opravdu vděčná?

## DIAGRAM SPOKOJENOSTI



### Bystrá mysl

Vzdělání, duševní zdraví, víra, mindset, přesvědčení

### Zdravé tělo

Spánek, pohyb, strava, pitný režim, péče o tělo

### Rodina a domov

Manželství, rodičovství, děti, péče o domácnost, psi

### Kariéra a hojnost

Zaměstnání, podnikání, finance, investice

### Zábava a přátelé

Koníčky, čas s přáteli, širší rodina, společenské akce

### Komunita

Společensky prospěšná činnost, charita, náboženská nebo místní komunita, politika

# Tvůj fantastický rok

Pracovní listy



rodičovská  
nedovolená

## 1. Bystrá mysl

Co mi fungovalo/vyhovovalo a v čem chci pokračovat?

Co mi nefungovalo/nevyhovovalo a chci to přestat dělat?

Co nového potřebuji začít dělat?

# Tvůj fantastický rok

Pracovní listy



rodičovská  
nedovolená

## 2. Zdravé tělo

Co mi fungovalo/vyhovovalo a v čem chci pokračovat?

Co mi nefungovalo/nevyhovovalo a chci to přestat dělat?

Co nového potřebuji začít dělat?



## 3. Rodina a domov

Co mi fungovalo/vyhovovalo a v čem chci pokračovat?

Co mi nefungovalo/nevyhovovalo a chci to přestat dělat?

Co nového potřebuji začít dělat?



## 4. Kariéra a finance

Co mi fungovalo/vyhovovalo a v čem chci pokračovat?

Co mi nefungovalo/nevyhovovalo a chci to přestat dělat?

Co nového potřebuji začít dělat?

# Tvůj fantastický rok

Pracovní listy



rodičovská  
nedovolená

## 5. Zábava a přátelé

Co mi fungovalo/vyhovovalo a v čem chci pokračovat?

Co mi nefungovalo/nevyhovovalo a chci to přestat dělat?

Co nového potřebuji začít dělat?



## 6. Komunita a společnost

Co mi fungovalo/vyhovovalo a v čem chci pokračovat?

Co mi nefungovalo/nevyhovovalo a chci to přestat dělat?

Co nového potřebuji začít dělat?

# Tvůj fantastický rok

Pracovní listy



rodičovská  
nedovolená

Komu potřebuji odpustit?

Co potřebuji pustit a nechat plavat?

## A co tě čeká dál?

- **Workshop DEN 2 - Můj plán pro příští rok**

Vytvoříš si vizi pro svůj osobní a/nebo pracovní život, která bude tak jasná, živá a přesvědčivá, jako by už existovala.

Ujasníš si přání a cíle na příští rok tak, abys ho prožila v rovnováze, klidu a pohodě.

Dostaneš speciální bonusový návod, jak letos opravdu uspět a udělat změnu, která trvá.