

Jaká je tvoje vize spokojeného života v rovnováze?

Nastav si časovač na 5 minut a napiš, co si přeješ:

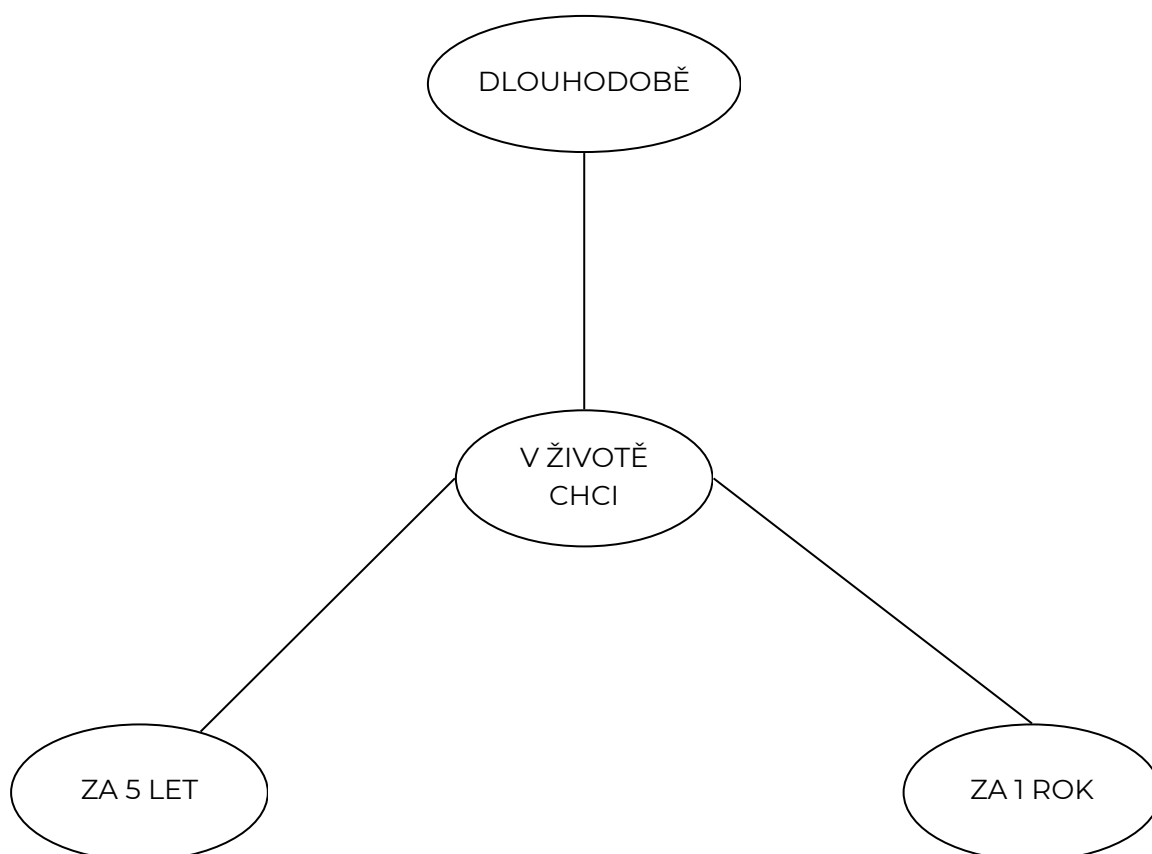
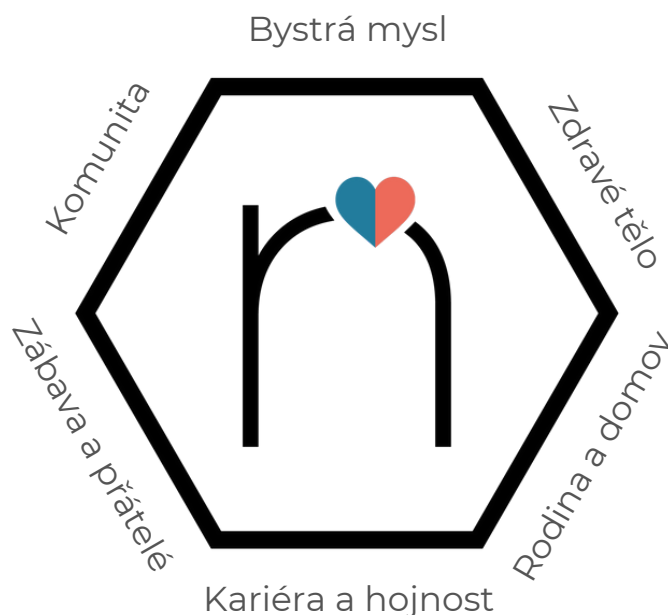


DIAGRAM SPOKOJENOSTI



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

Jaký život chceš tvořit **v následujícím roce?**

Nastav si časovač na 5 minut a napiš, co si v jednotlivých pilířích Diagramu spokojenosti přeješ:

Bystrá mysl

Zdravé tělo

Rodina a domov

Kariéra a peníze

Zábava a přátelé

Komunita a společnost

Tvůj fantastický rok

Pracovní listy



rodičovská
nedovolená

PRVNÍ ČTVRTLETÍ

Jaké z toho vyplývají tvoje cíle pro první kvartál?

Do každého pilíře si napiš maximálně 3 priority :-)

Bystrá mysl

Zdravé tělo

Rodina a domov

Kariéra a peníze

Zábava a přátelé

Komunita a společnost

Tvůj fantastický rok

Pracovní listy



rodičovská
nedovolená

LEDEN

Jaké z toho vyplývají tvoje cíle pro první měsíc?

Do každého pilíře si napiš maximálně 3 priority :-)

Bystrá mysl

Zdravé tělo

Rodina a domov

Kariéra a peníze

Zábava a přátelé

Komunita a společnost

Tvůj fantastický rok

Pracovní listy



rodičovská
nedovolená

Jak říkáš verzi sama sebe, která už spokojený život v rovnováze mezi všemi pilíři už žije?

Jaký je tvůj **první malý každodenní návyk**, který budeš v lednu budovat, aby ses posunula dopředu?

Co ještě si z workshopu odnášíš?

Abych tě podpořila v hledání, jak vypadá spokojený život v rovnováze právě pro tebe, připravila jsem pro tebe speciální dárek!

Sleva 50% s kódem FANTASTICKYROK

Více informací
TADY!