

MŮJ ROK 2018

Jméno (můžete přidat i svou fotku):

Než si rozmyslíte první kroky na vaší cestě rokem 2018, udělejte si rekapitulaci roku předešlého. Zjistěte, kde přesně jste? Jaký je váš výchozí bod? Zeptejte se samy sebe a odpovězte si co možná nejstručněji:

1.KDO JSEM?

.....

2.KDE JSEM?

.....

3.JAK SE V TOM CÍTÍM?

.....

4.CO PRO MĚ ROK 2017 znamenal, co mi přinesl?

.....

.....

.....

ROK 2017 byl pro MĚ (doplňte jedním slovem):

.....

5. Napište tři věci, které se vám v roce 2017 povedly a za které se chcete ocenit?

1.....

2.....

3.....

2. Napište tři věci, které jste se v roce 2017 naučila, které vás někam posunuly?

1.....

2.....

3.....

JAKÝ CHCI MÍT ROK 2018?

Zavřete oči. Představte si samu sebe na konci roku 2018. Vdechněte své představě život v podobě co možná nejdetailnějších, nejjasnějších, co nejvíce konkrétních obrazů a pocitů. Vizualizujte si svou změnu, svůj posun. V rovině osobní, pracovní, partnerské.

Pro větší vizualizaci si můžete vytvořit tzv. vision board. Na velký papír nalepte doprostřed svou fotku s vaším jménem a okolo umístěte obrázky, nápisy, hesla-vše, co souvisí s vašimi cíli na rok 2018, ve všech třech rovinách). Vision board si dejte na dobře viditelné místo (např. nad psací stůl, zeď před sebou v pracovně). Během roku do něj můžete připisovat nebo nalepovat další myšlenky na změny, či malé cíle, které chcete uskutečnit.

1. KDO JSEM v roce 2018?

Rovina

osobní:

pracovní:

partnerská:

2. KDE JSEM v roce 2018?

Rovina

osobní:

pracovní:

partnerská:

5. NAPIŠTE SAMA SOBĚ KRÁTKÝ DOPIS / PÁR OCEŇUJÍCÍCH VĚT na konec roku 2018 (poděkujte si za to, kde jste, kam jste došla, co se vám povedlo, za co jste sama sobě vděčná).

Milá..... ,

Děkuji ti

.....

.....

.....

Můj rok 2018 byl (jedním slovem):!

Přestaňte říkat: "Nedokážu to."

DOKÁŽETE!

*Jen se musíte rozhodnout, že to **dokážete**. 😊*

Držím vám palce!

<http://www.mamyvpraci.cz/>