

Pracovní listy

KDE ZAČÍNÁ A KONČÍ TVÁ ZODPOVĚDNOST?

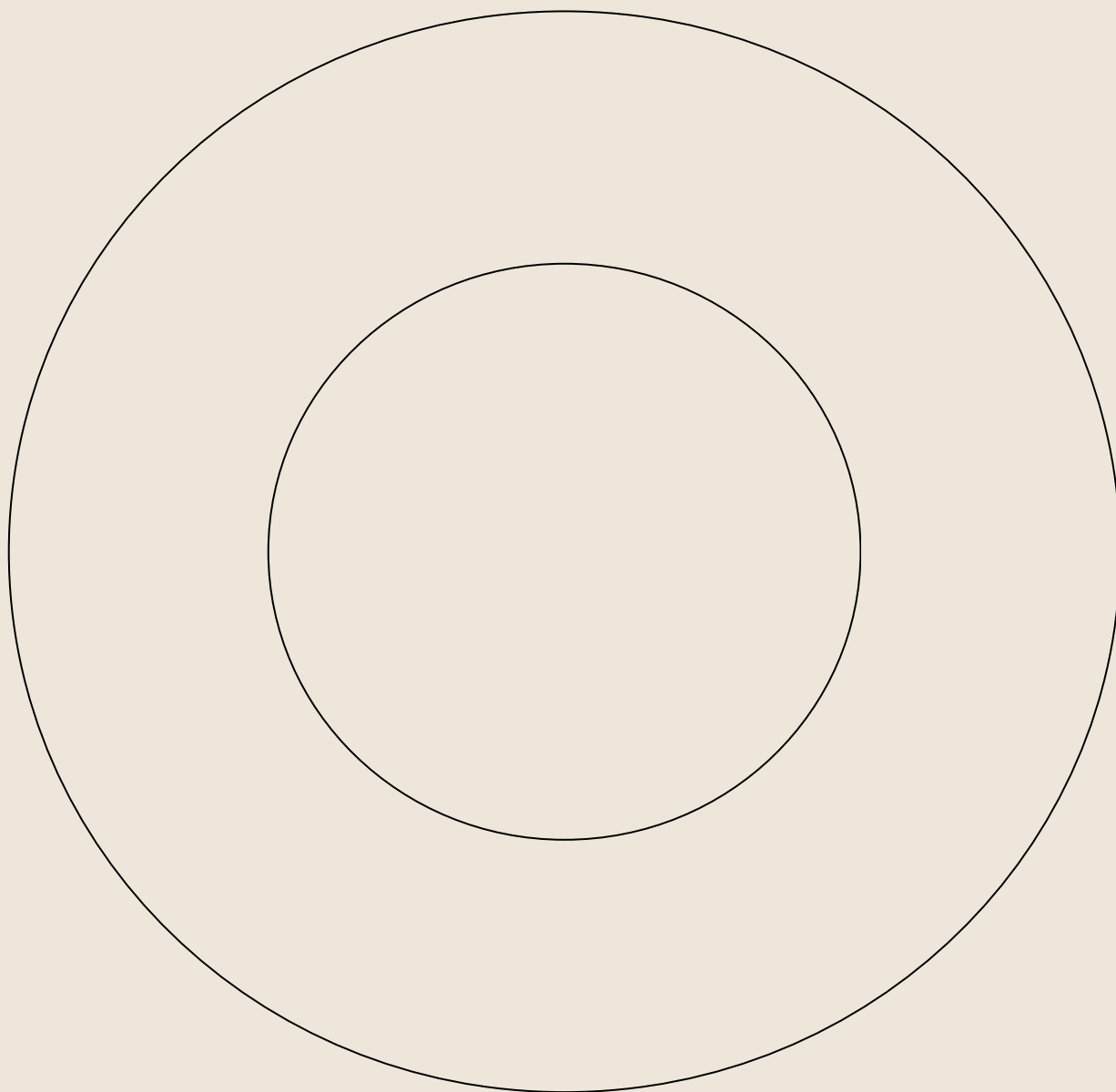
7 KROKŮ K VNITŘNÍ SVOBODĚ

DITA PEJCHA NOVÁKOVÁ_KOUCINK PRO ŽENY

KOLO VLIVU

CO MOHU A NEMOHU OVLIVNIT

Cílem tohoto cvičení je pochopit, na co se ve svém životě soustředit (vnitřní kolo) a co naopak pustit, protože to ovlivnit nemůžeme (vnější kolo).



Vnitřní kruh představuje vše, co můžeš ve svém životě ovlivnit:

- Tvé myšlenky, emoce, chování, rozhodnutí, reakce na situace

Vnější kruh představuje věci, které nemáš pod kontrolou:

- Minulost, činy ostatních lidí, jejich názory, myšlenky a pocity, nečekané události

Úkol číslo 1: Vyplň kruhy

- Zamysli se nad svými aktuálními obavami, problémy nebo oblastmi, které tě trápí
- Napiš každou situaci nebo problém do správného kruhu.
 - Například:
 - Vnitřní kruh: Jak reaguji na kritiku od svého okolí (kolegů, rodiny, partnera)
 - Vnější kruh: Co si o mě myslí ostatní

Úkol číslo 2: Zaměř se na vnitřní kruh

- Vyber si jednu věc z vnitřního kruhu, která tě aktuálně nejvíce ovlivňuje
- Zamysli se:
 - Co konkrétního můžeš udělat, abys situaci posunula k lepšímu:
 - Například: Pokud tě trápí to, že neustále odkládáš věci, můžeš si udělat konkrétní plán nebo si lépe zorganizovat svůj čas.

Reflexe:

- Jaký pocit máš z toho, že se zaměřuješ na věci, které můžeš ovlivnit?
- Co si dovolíš pustit z vnějšího kruhu a přestat tím plýtvat energií?
