

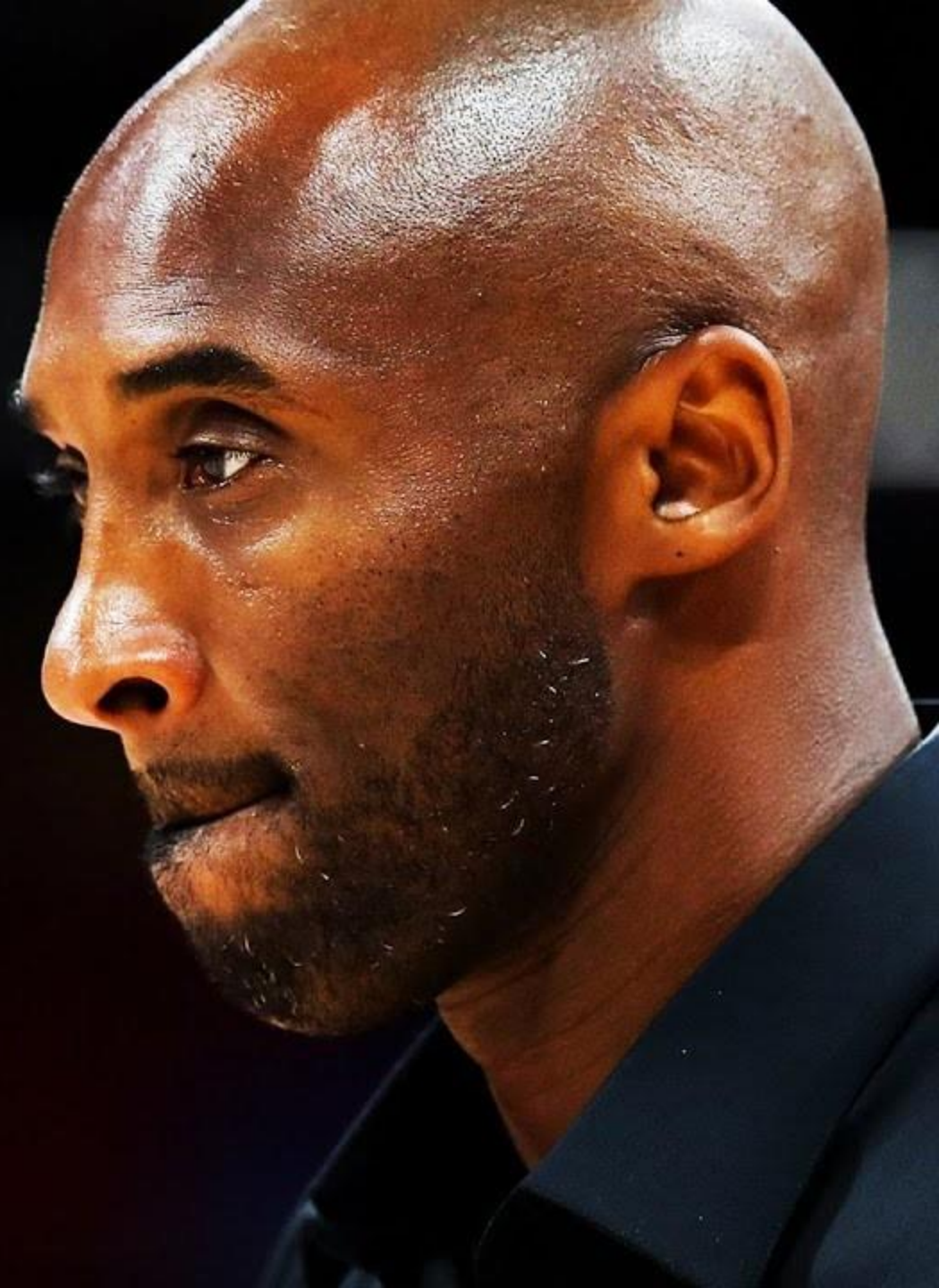


dive deep – skill up – stand out

Jak na to půjdeme

- 1 Sportovní nastavení mysli
- 2 Práce s návyky
- 3 Jaké jsou naše limity
- 4 Tipy a triky

**“WINNERS
DON'T MAKE
EXCUSES”**





KDYBY..

#KDYBYživota

1

Kdybych šla na univerzitu v Texasu..

2

Kdybych dokončila work and travel..

3

Kdybych pořídila dům..

4

Kdybych se rozhodla jít hrát do jiného týmu..



V mé hlavě...

- Zvládnou to?
 - Jsem na to dost dobrá?
 - Dá se to dělat s dětma?
 - Vydělám dost peněz?
 - Nebude na tom rodina trdná?
 - Co bude když neuspěju?
 - Je to vhodný okamžik?
 - ...
- Jak poznám, že jsem uspěla?
 - Co mám unikátního?
 - Jak zajistím chod v rodině?
 - Kolik peněz potřebuji vydělávat?
 - Kde to rodině vrátím?
 - Jak dlouho si dám na úspěch?
 - Jakou překážku nedokážu překonat?
 - ...

NÁVYKY



- Držet pevně rodinná pravidla
- Mít jasně rozdělený čas na rodinu/děti/domácnost/práci
- Šťastná máma – šťastné dítě
- Vize na 1 rok – motto
- Imunita – pohyb, strava, kolektiv, prevence, spánek
- Být ochotna oželeť

#KDYBYživota



Krizbo



Kristina Zbožínková

www.learningdivers.cz

www.kristinazbozinkova.cz

