

Klub Ženy 21.století

AUDIT

JAK SE CÍTÍM? CO MI ENERGII DÁVÁ A
CO MI JI AKTUÁLNĚ BERE?

KE KAŽDÉ OBLASTI DOPLŇ ČÍSLO 1 AŽ 10 (1 MINIMUM, 10 MAXIMUM)

OSOBNÍ ŽIVOT, RODINA

Jak se cítím:

KARIÉRA

Jak se cítím:

PŘÁTELÉ, KOMUNITA

Jak se cítím:

FYZICKÉ ZDRAVÍ, DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Jak se cítím:

ODPOČINEK, KONÍČKY,
KREATIVITA

Jak se cítím:

FINANCE

Jak se cítím:

MOJE HODNOTY

Pro spokojený život je důležité žít v souladu se svými hodnotami. Je dobré čas od času se zamyslet nad tím, které to jsou, které jsou ty nejdůležitější a reflektovat to, do jaké míry je opravdu žiješ ve své realitě. Zde je vypsaných 20 hodnot. Projdi si je a zakroužkuj 10, které jsou podle tebe nejdůležitější. Jdi pak o krok ještě dál a vyber TOP nejdůležitějších 5.

Láska

Vytváření hlubokých vztahů s lidmi, projevování laskavosti a péče o druhé.

Svoboda

Možnost rozhodovat o svém životě, být nezávislý a žít podle vlastních pravidel.

Rodina

Priorita vztahů s nejbližšími, trávení času s rodinou a podpora jejích členů.

Zdraví

Péče o fyzickou, psychickou a duševní pohodu, volba zdravého životního stylu.

Respekt

Uznávání hodnoty druhých lidí, naslouchání a chování bez odsuzování.

Upřímnost

Pravdivost ve slovech i činech, autentičnost a otevřenost v komunikaci.

Rovnováha

Hledání harmonie mezi prací, odpočinkem, vztahy a osobním rozvojem.

Přátelství

Budování a udržování blízkých, podpůrných vztahů s přáteli.

Seberealizace

Rozvoj talentů a naplňování vlastního potenciálu v různých oblastech života.

Spolehlivost

Dodržování slibů, na člověka je spoleh v každé situaci.

Vděčnost

Oceňování toho, co člověk má, a zaměření na pozitivní aspekty života.

Tvořivost

Chůť tvořit nové věci, hledat inovativní řešení a vyjadřovat sebe skrze kreativitu.

Růst

Neustálé učení, zlepšování a překonávání vlastních limitů.

Pomoc druhým

Přispívání ke štěstí a pohodě druhých prostřednictvím podpory a služby.

Spravedlnost

Snaha o férové zacházení se všemi, prosazování rovnosti a pravdy.

Pokora

Uvědomění si vlastních hranic, respekt k většímu celku nebo vyšší síle.

Odvaha

Překonávání strachu a odhodlání čelit výzvám nebo změnám.

Finanční jistota

Zajištění prostředků pro důstojný život a stabilitu pro sebe i své blízké.

Harmonie s přírodou

Péče o životní prostředí, hledání souladu s přírodou a její ochranou.

Radost

Hledání a prožívání momentů štěstí, humoru a spokojenosti v každodenním životě.

CO JE PRO MĚ ÚSPĚCH?

Jak vypadá můj den, týden, rok? Jak se cítím ve své práci a co dělám? Jaké mám vztahy s nejbližšími?
PÍŠU V PŘÍTOMNÉM ČASE, ŽE SE MI TO UŽ DĚJE!

POCITY Z VIZUALIZACE

ZAPIŠ SI VŠE, CO TI PŘIŠLO NA MYSL PŘI VIZUALIZACI
ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI

Oblast, kterou chci posunout

Vyber si jednu oblast svého života, kterou chceš do konce roku posunout.
(Např. vztahy, práce, tělo, čas pro sebe, sebevědomí, zdraví, kreativita...)

„Jak se v této oblasti cítíš teď?”

Ohodnoť to číslem 1-10, kde 1 znamená ‘úplná nespokojenost’ a 10 ‘velká spokojenost’.

Kde bys chtěla být na konci roku?

Jaký by byl rozdíl mezi těmito dvěma čísly? Jak by vypadal tvůj den, kdybys už žila tu ‘desítku’?

Jaký nejjednodušší krok můžeš udělat už dneska, aby ses přiblížila alespoň o půl bodu výš?

Zapiš si 5 kroků, které ti pomohou dostat se k tvému cíli

Podívej se na ten svůj cíl.

Jak se v něm odrážejí tvoje hodnoty?

Kde cítíš soulad – že jdeš ‘sama se sebou’?

A kde možná trochu ‘proti sobě’, jen proto, že ‘by se to mělo’?

Pokud cítíš rozpor, co můžeš upravit, aby byl tvůj cíl víc v souladu s tebou?

DENNÍ ZÁMĚR

Záměr dne není úkol, ale vnitřní nastavení, s jakým chceš daný den prožít. Pomáhá ti být vědomější a tvořit svůj den zevnitř ven – ne jen reagovat na to, co přichází.

Tip: Napiš si ráno jednoduchou větu, např.

„Dnes chci být klidná a přítomná.“

„Dnes si dovolím jít pomalu.“

„Dnes budu vnímat, co mi dělá dobře.“ den.

3 DENNÍ PRIORITY

Tento nástroj ti pomáhá přestat se ztrácet v nekonečných „to-do“ seznamech a zaměřit se na to, co je skutečně důležité.

Tři priority nejsou o výkonu – jsou o vědomém zaměření a vnitřním klidu.

Tip: Jedna priorita může být i „odpočinek“ nebo „být s dětmi v klidu“ – počítá se všechno, co vyživuje tebe i tvůj život.

NÁVYKOVNÍK

Návykovník pomáhá postupně budovat malé, udržitelné kroky, které vedou k větší spokojenosti a rovnováze.

Ukazuje, že změna nemusí být velká, aby byla účinná – stačí důslednost v drobnostech.

Tip: Nehodnoť, jestli se ti „daří“. Jen si všímej, jaký dopad mají malé kroky na tvůj den.

VIZUALIZACE MÉHO BUDOUCÍHO JÁ

Vizualizace ti pomáhá propojit se se svou vnitřní vizí – s tou částí tebe, která už žije život v souladu se svými hodnotami.

Díky ní získáš jasnější směr, klid a motivaci pro další kroky.

Tip: Můžeš si ji pustit kdykoli, když se cítíš ztracená, vyčerpaná nebo potřebuješ dodat odvahy. Jen na chvíli zavři oči a spoj se s tou verzí sebe, která už to žije

