

ZRCADLO

...které odráží, co bylo a ukáže vám, co může být

Z mých osobních i profesních zkušeností si troufám tvrdit, že jakožto lidské bytosti máme přirozenou tendenci neustále něco hodnotit. V tom lepším případě sebe sama, v tom horším ostatní.

Když máme dostatek sebereflexe nebo se pro ni v záchvatu práce na sobě sama rozhodneme, přemýšlíme, jaký je náš stávající život, jak bude pokračovat dál, přemítáme nad chybami, kterých jsme se dopustili a obvykle si říkáme, že je nechceme a nebudeme v budoucnu opakovat.

Ráda bych vás nyní pozvala k sebereflexi, která se vám možná bude zdát poněkud netradiční.

Se Zrcadlem se vám do rukou dostává nástroj, který vám pomůže zamyslet se nad aspekty vašeho života a událostmi uplynulých i těch nadcházejících 12 měsíců z různých úhlů pohledu.

Připravte si svůj oblíbený teplý nápoj, usadte se pohodlně někam, kde budete mít chvíli klid a soukromí a věnujte sami sobě a svému roku dostatek prostoru, času a pozornosti. Dovolte, aby vám tyto pracovní listy nastavily zrcadlo a nahlédněte do něj.

Poslední čtyři otázky využijte nejen k sebereflexi, ale také k naplánování změn, které budete chtít do svého života vnést v dalších měsících.

A jak to udělat, aby tyto plánované změny neskončily jako 95% všech lidských předsevzetí? Můžete si své odpovědi vytisknout a umístit na viditelné místo, na kterém během dne často spočínáte zrakem. Nebo třeba místa dvě. Například tapeta na počítači je pro podobné účely velmi dobrou volbou 😊

Přeji vám, aby pro vás byl tento dokument stejně přínosný a překvapivý, jako byl pro mne, když jsem jej poprvé vyplňovala.

Bohdana Kabátová

10 nej událostí uplynulých 12 měsíců

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

3 úspěchy, na které jsem nejvíc pyšný/á

1.
2.
3.

3 největší lekce, které jsem se naučil/a

1.
2.
3.

3 věci, ve kterých jsem se zlepšil/a

1.
2.
3.

3 věci, které bych udělal/a jinak, kdybych mohl/a

1.
2.
3.

Co nebo kdo na mě měl největší vliv a v čem (produkty, názory, lidé atd.)

Nejchytřejší rozhodnutí, které jsem udělal/a

Největší riziko, které jsem podstoupil/a

Nejdůležitější vztah, ve kterém došlo ke zlepšení

Jedno slovo, které nejlépe vystihuje celý můj rok

3 věci, kterých potřebuji v příštím roce dělat méně

1.
2.
3.

3 věci, kterých potřebuji v příštím roce dělat více

1.
2.
3.

3 věci, které v příštím roce potřebuji přestat dělat

1.
2.
3.

3 věci, které v příštím roce rozhodně potřebuji začít dělat

1.
2.
3.