

MŮJ ROK 2020

Jméno (můžete přidat i svou fotku):

Než se pustíte do plánování nového, je třeba se zastavit a ohlídnout se zpátky. Co všechno se vám povedlo, kde teď jste? Co jste se naučila? Zjistěte kde přesně jste-jaký je váš výchozí bod? Zeptejte se samy sebe a odpovězte si co možná nejstručněji.

ROK 2019 byl pro MĚ (jedno slovo):

1.KDO JSEM na konci roku 2019?

.....

2.KDE JSEM na konci roku 2019

.....

3.JAK SE V TOM CÍTÍM (na konci roku 2019)?

.....

4.CO MI ROK 2019 přinesl?

.....

.....

5.Tři věci, které se mi v roce 2019 povedly a za které se oceňuji:

1.....

2.....

3.....

6. Tři věci, které jsem se v roce 2019 naučila, které mě posunuly, co jsem si díky nim uvědomila:

1.....

2.....

3.....

JAKÝ CHCI MÍT ROK 2020?

Kam chci dojít? Co nového si chci do svého života přinést? Co se chci naučit? Co chci změnit?

Pro ještě lepší vizualizaci si můžete vytvořit tzv. vision board. Na velký papír (nejlépe A3 a větší) nalepte doprostřed svou fotku s vaším jménem a okolo umístěte obrázky, nápisy, hesla-vše, co souvisí s vašimi cíli na rok 2020, ve všech třech rovinách). Hotový 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 menší cíle, které chcete uskutečnit.

Zavřete oči. Představte si samu sebe na konci roku 2020. Vdechněte své představě život v podobě co možná nejdětalnějších, nejjasnějších, co nejvíce konkrétních obrazů a pocitů. Vizualizujte si svou změnu, svůj posun v rovině osobní, pracovní, partnerské. Kde jste? Jak to vypadá? Co kolem sebe vidíte? Jak se cítíte? Co se u vás konkrétně změnilo? Co vám to přineslo?

1.KDO JSEM v roce 2020?

osobní:

pracovní:

partnerská:

2. KDE JSEM v roce 2020? (JAK to poznám, že tam jsem= JAK to bude vypadat? KDY tam budu?)

osobní:

pracovní:

partnerská:

3. JAK SE V TOM CÍTÍM?

osobní:

pracovní:

partnerská:

4. JAK SE TAM DOSTANU? Kudy povede moje cesta? Co všechny potřebuji ke své cestě, abych vykročila a došla do cíle?

VIZE/STRATEGIE/CESTA 1:

.....

.....

.....

.....

VIZE/STRATEGIE/CESTA 2:

.....

.....

.....

.....

VIZE/STRATEGIE/CESTA 3:

.....

.....

.....

.....

Své strategie můžete rozpracovat dále na jednotlivé akce.
Jaké konkrétní kroky podniknete, abyste se do svého cíle dostala? Co k tomu potřebuju? Kdo mi v tom může pomoci?

1.....
.....
.....
.....

2.....
.....
.....
.....

3.....
.....
.....
.....

5. NAPIŠTE SAMA SOBĚ KRÁTKÝ DOPIS / PÁR OCEŇUJÍCÍCH VĚT na konec roku 2020
(poděkujte si za to, kde jste, kam jste došla, co se vám povedlo, za co jste sama sobě vděčná).

Milá

děkuji ti

Váším si

Oceňuji

Tvůj rok 2020 byl (jedním slovem):

Jsi (jedním slovem):

Vymažte ze svého slovníku: *“To nejde. To nezvládnou. Nedokážu to.”*

Nahradte: *To zkusím! To půjde! To udělám! Zvládnou to!*

DOKÁŽETE vše, pro co se ROZHODNETE! 😊

Držím vám palce!



Chcete pro svou rekapitulaci a plány na rok 2020 využít tvořivou a motivující sílu uzavřené skupiny s mojí podporou?

Zaregistrujte se do půlnoci 5.1.2020 [ZDE](#)