



můj život, moje pravidla

minulost

Zamysli se nad třemi, pro tebe důležitými a klíčovými životními momenty. Tyto momenty mohou být pozitivní i negativní, ale měly tě naučit něčemu hodnotnému.

3 mé životní momenty

Jaké důležité lekce a znalosti jsem díky tomu získal(a)? Co jsem se o sobě naučil(a)?

Jaké hodnoty se v těchto klíčových situacích ukázaly jako rozhodující a jak ovlivnily mé chování? Jak tyto hodnoty odrážejí to, co je pro tebe v životě nejdůležitější?

Jaké silné stránky a dovednosti jsi v těchto chvílích prokázal(a), a jak ti mohou pomoci v budoucnosti?

budoucnost

Najdi si klidné místo, pohodlně se posad' a zavři oči. Představ si, že se nacházíš v okamžiku svého ideálního života. Kdy přesně to bude, je zcela na tobě. Může to být za rok, ale i za deset let. S každým hlubokým nádechem se více ponoř do této představy a odpověz si na otázky níže.

1

Kde se právě nacházíš a co děláš? (Popiš svou ideální situaci)

2

Jaké lidi máš kolem sebe? (Zvaž, jakou roli hrají lidé ve tvém životě)

3

Jak se cítíš v tomto ideálním životě? (Jaké emoce prožíváš a jaké hodnoty tento ideální život odráží?)

tvoje nová pravidla

Na základě reflektovaných okamžiků si vytvoř nová pravidla, která tě budou vést k životu, který si přeješ. Formuluj je v pozitivním tónu, například jako „já mohu“ nebo „já chci“.

1

Jaké konkrétní změny chceš podniknout pro větší pohodu a štěstí?
(Co můžeš začít dělat jinak?)

2

Jaká nová pravidla a zásady by ti mohly pomoci transformovat negativní zkušenosti na příležitosti k růstu?

3

Jak můžeš svá nová pravidla aktivně začlenit do každodenního života? (Zvaž konkrétní kroky)

formuluj svá nová životní pravidla

Vytvoř si alespoň 3 nová životní pravidla. Zapiš si svá nová pravidla na viditelné místo (nebo do bločku Můj život, moje pravidla) a přidej konkrétní akce, které můžeš podniknout pro každé pravidlo v následujícím týdnu. Jakmile tě napadnou pravidla nová, dopisuj je na seznam.

Například:

- "Jsem otevřený(á) novým zkušenostem a zkusím věci, které mě posunou kupředu."
- „Každý den si najdu čas na vděčnost a ocenění toho, co mám.“
- „Respektuji své hranice a učím se říkat 'ne', když je to potřeba.“

Pravidelně se k pravidlům vracej. Cílem tohoto procesu je, aby se tvoje pravidla stala inspirací pro tvé rozhodování a jednání v každodenním životě.

Tyto hodnoty a pravidla ti poskytnou podporu, kterou potřebuješ k tomu, abys žil(a) život podle svých představ.

„Máme to, co jsme, a stáváme se tím, co si myslíme.“

-Buddha

PRAVIDLA, KTERÁ SI PRO
SEBE STANOVÍME, NÁS
OSVOBOZUJÍ OD POTŘEBY
VYHOVOVAT PRAVIDLŮM
OSTATNÍCH.



bloček k zakoupení

Cena bločku: 390 Kč, plus poštovné. Po Praze ho předám osobně. Bloček je vyroben z recyklovaného papíru a má prvních 15 stránek na napsání tvých pravidel, pak už to bude jen na tobě...

Objednej si pomocí SMS na číslo +420 777 323 202, pošlu ti QR kód a domluvíme se na předávce.



PRO INSPIRACI

seznam 50 hodnot

pokud máš hodnoty jiné, připiš si je na seznam

rodina	podpora	spolupráce
peníze	inspirace	otevřenost
sebeúcta	pohostinnost	flexibilita
úcta	osvícení	pokora
odpovědnost	radost	zodpovědnost
laskavost	inovativnost	spolehlivost
empatie	štedrost	loajalita
spravedlnost	naslouchání	soucitění
čestnost	tolerancia	statečnost
odhodlání	oddanost	důvtip
vděčnost	respekt	zvědavost
rovnost	trpělivost	snaha
odvaha	zodpovědnost	sebekontrola
důvěra	vedení	důslednost
trpělivost	svoboda	sdílení
kreativita	důvěryhodnost	zdvořilost
úspěch	tradice	láska

CHCI VÍC...

KLID

BÝT AUTENTICKÁ

PO
HO
DA

MILUJU

CHCI MÉNĚ...

SEBELÁSKA

MŮJ ŽIVOT,
MOJE PRAVIDLA

JSEM POZITIVNÍ

JSEM SILNÁ

UČÍM SE MÍT RÁDA
SEBE

ZNÁM SVÉ HRANICE

NASLOUCHÁM VNITŘNÍMU
HLASU

RESPEKT

dárek



(KAŽDO)DENNÍ VDĚČNOMĚRKA

(SEBE)LÁSKA

DNES SE CÍTÍM...

MOJE DNEŠNÍ POVZBUZENÍ DO BUDOUCNA

JSEM VDĚČNÁ ZA TYTO TŘI VĚCI

CHCI VÍCE...

CHCI MÉNĚ...

NEJLEPŠÍ MOMENT DNEŠNÍHO DNE

TĚŠÍM SE NA...
