



Průvodce pedagoga vnitřním klidem / Modul 5

Pracovní sešit

1/ Prokrastinace

- Sepište činnosti, které jste dnes dělali. Které z nich byly opravdu důležité?

- Často něco odkládáte? Proč? Co vás brzdí v tom úkol udělat?

2/ Plánování



- Plánujete si každý den?

- Naplánujte si zítřek.
Co je opravdu nutné udělat?
Co ještě počká?
Co můžete vypustit nebo delegovat?

3/ Odpočinek



- Jaký způsob odpočinku používáte vy? A co konkrétně?
 - Fyzický
 - Duševní
 - Sociální
 - Duchovní
 - Smyslový
 - Emocionální
 - Tvůrčí

4/ Životní energie



- Kolik hodin denně věnujete sami sobě, rodině, spánku?

- Děláte někdy věci, které nechcete?
A proč?
Co by se stalo, kdybyste je nedělali?

