



Pedagogické strasti a jak si s nimi lépe poradit

4/ Životní ENERGIE A ROVNOVÁHA

Pracovní sešit

Na každou z otázek si udělejte čas a klid. Nemusíte si vypracovat všechny otázky najednou. Klidně jen jednu a nechejte si na ni třeba i několik dní, pokud potřebujete, kdy o tom popřemýšlíte. Pak se teprve vrhněte na další.

Během přemýšlení si můžete ťukat EFT metodou – ať už jen karate bod nebo celé kolečko bodů. Můžete si přitom své myšlenky říkat nahlas, jako byste je říkali kamarádce u kafe. A pak si ty důležité zapsat na papír.

Nebo si pusťte nějakou pro vás uklidňující hudbu.

Můžete mi pak napsat, co vám přicházelo za myšlenky a co jsou vaše sebe limitující přesvědčení na tato témata.

Pokud byste měli jakékoli dotazy, nebojte se mi napsat na e-mail.



1/ Jak to máte v nastavení mysli vy?

Jste spíše optimisté nebo pesimisté?

2/ Máte spíše fixní nebo růstové nastavení mysli?



3/ Píšete si každý den, co se vám podařilo a za co jste vděční?

Uvědomujete si to rychle nebo musíte dlouho přemýšlet?

4/ Přijímáte rádi životní výzvy?

5/ Jak vnímáte zpětnou vazbu?



6/ Sepište činnosti, které jste dnes dělali.

Které z nich byly opravdu důležité?

7/ Často něco odkládáte?

Proč?

Co vás brzdí v tom úkol udělat?



8/ Plánujete si každý den?

9/ Naplánujte si zítřek.

Co je opravdu nutné udělat?

Co ještě počká?

Co můžete vypustit nebo delegovat?



11 / Kolik hodin denně věnujete sami sobě, rodině, spánku?

12/ Děláte někdy věci, které nechcete?

A proč?

Co by se stalo, kdybyste je nedělali?



13/ Jaké jsou vaše životní priority?

Co z nich je pro vás nejdůležitější?

14/ Splňuje váš život prvky IKIGAI?

/baví mě to, jsem v tom dobrý, užívá mě to, pomáhá to světu/

Nebo některá složka chybí?

Co byste s tím mohli udělat?