

JSEM

Přítomnost

Co Ti vadí na Tvé současné práci? Zamysli se a všechno si zapiš.
Může to být např.:

Protivný šéf, otravní kolegové, napětí a stres, nízké ocenění, málo času, žádný postup, žádný růst, nudná práce, rutina, nedostatek kreativity, nenaplnění, pomluvy...

Dnes je:

1P-1

1P-0

4P-0

4P-2



Určitě přidáš i vlastní body:

Momentálně jsem	a pracuji jako	Vyšší smysl práce	Baví mě na tom	Ale nesnáším

Na co z toho můžeš ukázat lidem řešení?

MŮŽU POMOCT

MÁM RÁD/A

ŠTVE MĚ

NESNÁŠÍM

JSEM

Přítomnost

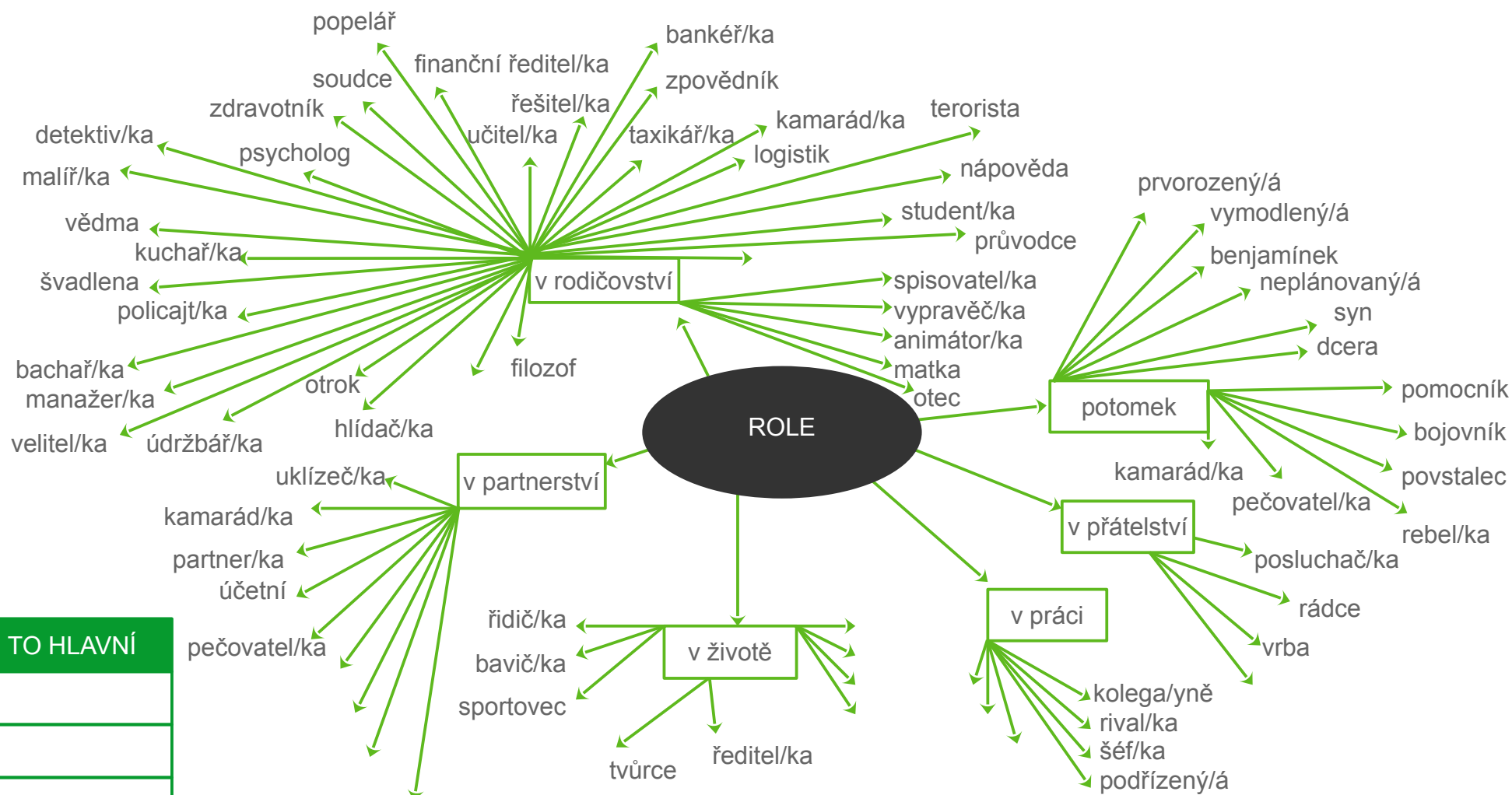
V životě hrajeme nespočet rolí. Některé dobrovolně, některé povinně. A u některých si jen myslíme, že jsou povinné. Jak můžeme naše role využít, dát jim ještě vyšší smysl?
Co Tě baví nejvíc? Nemusí to být mateřství, i když „SE“ to často předpokládá.
Kterou roli hraješ z nutnosti (jakože OPRAVDU musíš)?

Dnes je:

1P-2

1P-0

1M-0



TO HLAVNÍ

Sebepojetí 1

jak se vidím a vnímám já

JSEM

Přítomnost

JÁ

NEDĚLÁM

Je hodně příležitostí k objevení vlastní jedinečnosti. Tím, že se cíleně snažíme svoji exkluzivitu pojmenovat, můžeme pomoci i ostatním zvýšit sebedůvěru. Čeho si na sobě nejvíc vážíš, si zapiš. Jen 3 věci.

Dnes je:

1P-3

1P-0

NEUMÍM

prodávat

MÁM

dobrou intuici
dobré nápady

DOKÁŽU

UZNÁVÁM

DĚLÁM

Co je extra
na mém vzhledu?

JSEM

NEMÁM

TO HLAVNÍ

NEDOKÁŽU

VÍM

hodný člověk
přátelský/á
ambiciózní
uvolněný/á
zručný/á
šikovný/á

Vážím si na sobě

Sebepojetí

jak se vidím a vnímám já

sebeuplatnění	sebeuplatnění
sebenaplnění	sebenaplnění
seberealizace	seberealizace
sebevyjádření	sebevyjádření
sebeprosazení	sebeprosazení

sebeanalýza	
sebeuvědomění	
sebereflexe	
sebekritika	
sebehodnocení	

sebeovládání

sebepoznání

seberůst

sebeaktualizace

sebezměna

sebejistota

sebehodnota

sebedůvěra

sebevýraz

sebekontrola

sebeřízení

sebeúcta

sebeřijetí

seberegulace

sebeocnění

sebezáchova

sebekázeň

sebeláska

JSEM

Přítomnost

Pro začátek je užitečné zamyslet se, co právě teď považuješ v životě za stěžejní a proč. **Jen tři věci**, prosím.

POZOR, teď ovšem ne z hlediska hodnot, nýbrž z „úhlu pohledu“ Tvých momentálních osobních pocitů. Třeba něco, čemu se momentálně s velkým zaujetím věnuješ.

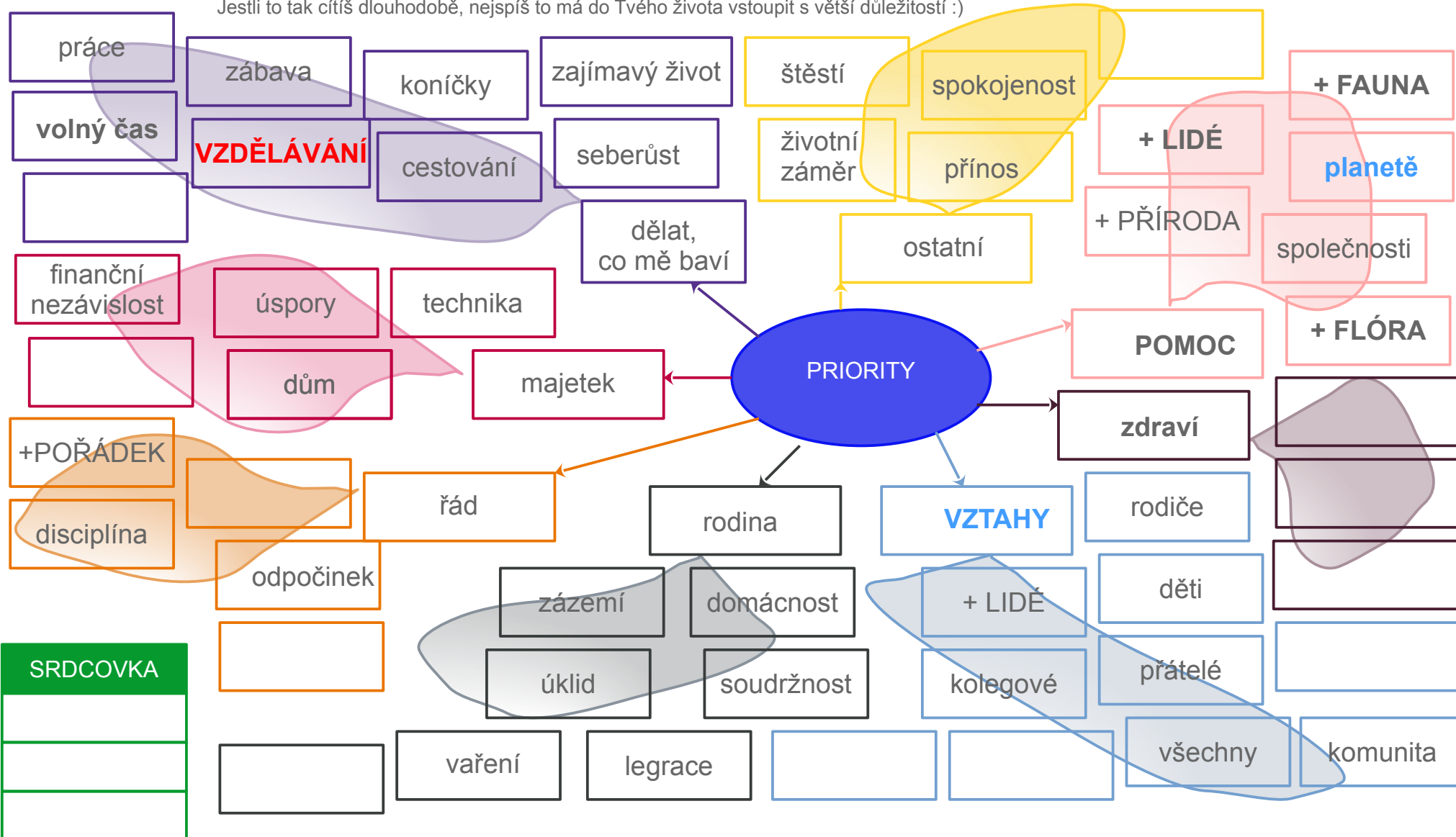
I když zdraví máme velmi často na prvním místě, právě teď pro Tebe může být prvotní třeba spokojenost nebo užitečnost – pomoc planetě apod.

Jestli to tak cítíš dlouhodobě, nejspíš to má do Tvého života vstoupit s větší důležitostí :)

Dnes je:

1P-4

1P-0



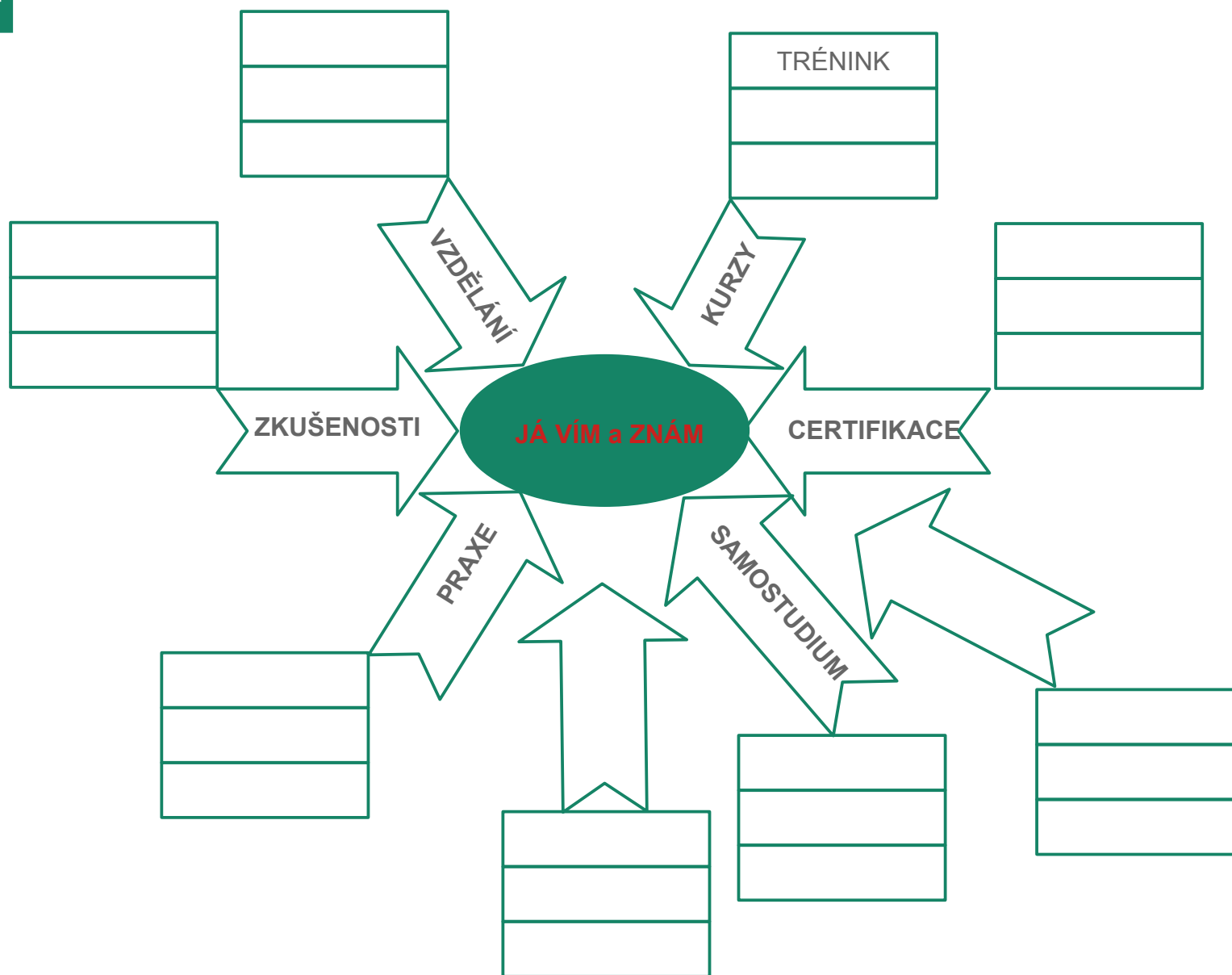
VÍM

Přítomnost

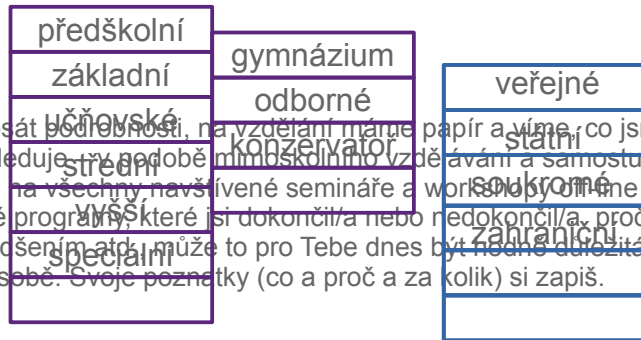
Klikni na text v šipce a dostaneš se k nápovědě v podrobnější myšlenkové mapě.
Následně si sem ke každému tématu zapiš max 3 možnosti, které cítíš jako správné. A do „srdcovky“
3 nejdůležitější ze všech.

Dnes je:

2P-0



SRDCOVKA



VÍM

Přítomnost

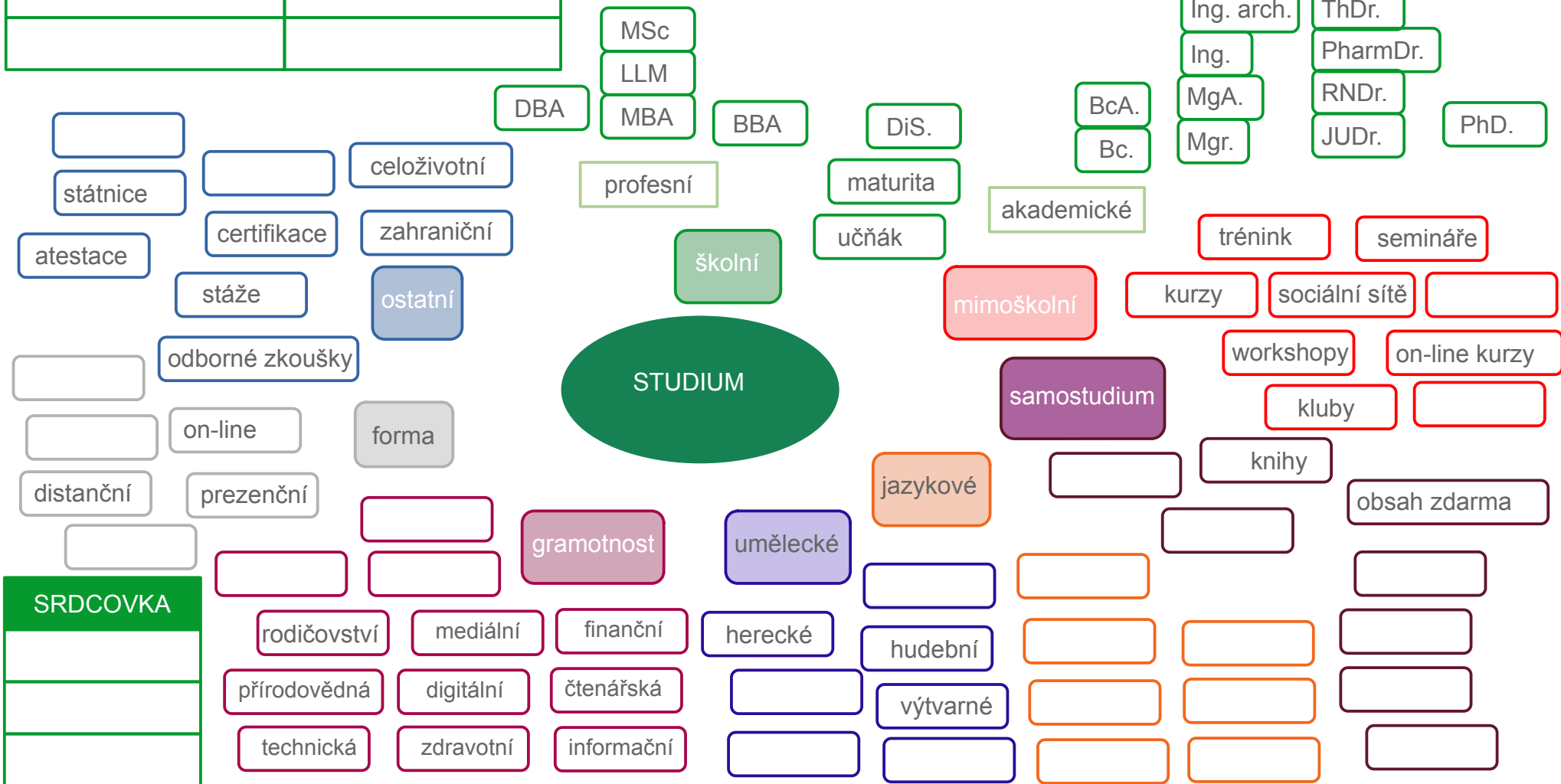
K oficiálnímu vzdělání určitě není potřeba psát podrobnosti, na vzdělání máme papír a víme, co jsme vystudovali. Jenže opravdové vzdělání následuje v podobě mimoškolního vzdělávání a samostudia. Prosím tedy, pečlivě přemýšlej a vzpomínej na všechny navštívené semináře a workshopy, které jsi i on-line, na kurzy, kluby a další dlouhodobé programy, které jsi dokončil/a nebo nedokončil/a, proč jsi je tenkrát zaplatil/a, jestli jsi studoval/a s nadšením atd. může to pro Tebe dnes být hodně důležitá informace – něco jako zpětná vazba sama sobě. Svoje poznatky (co a proč a za kolik) si zapiš.

Dnes je:

2P-1

2P-0

1P-4



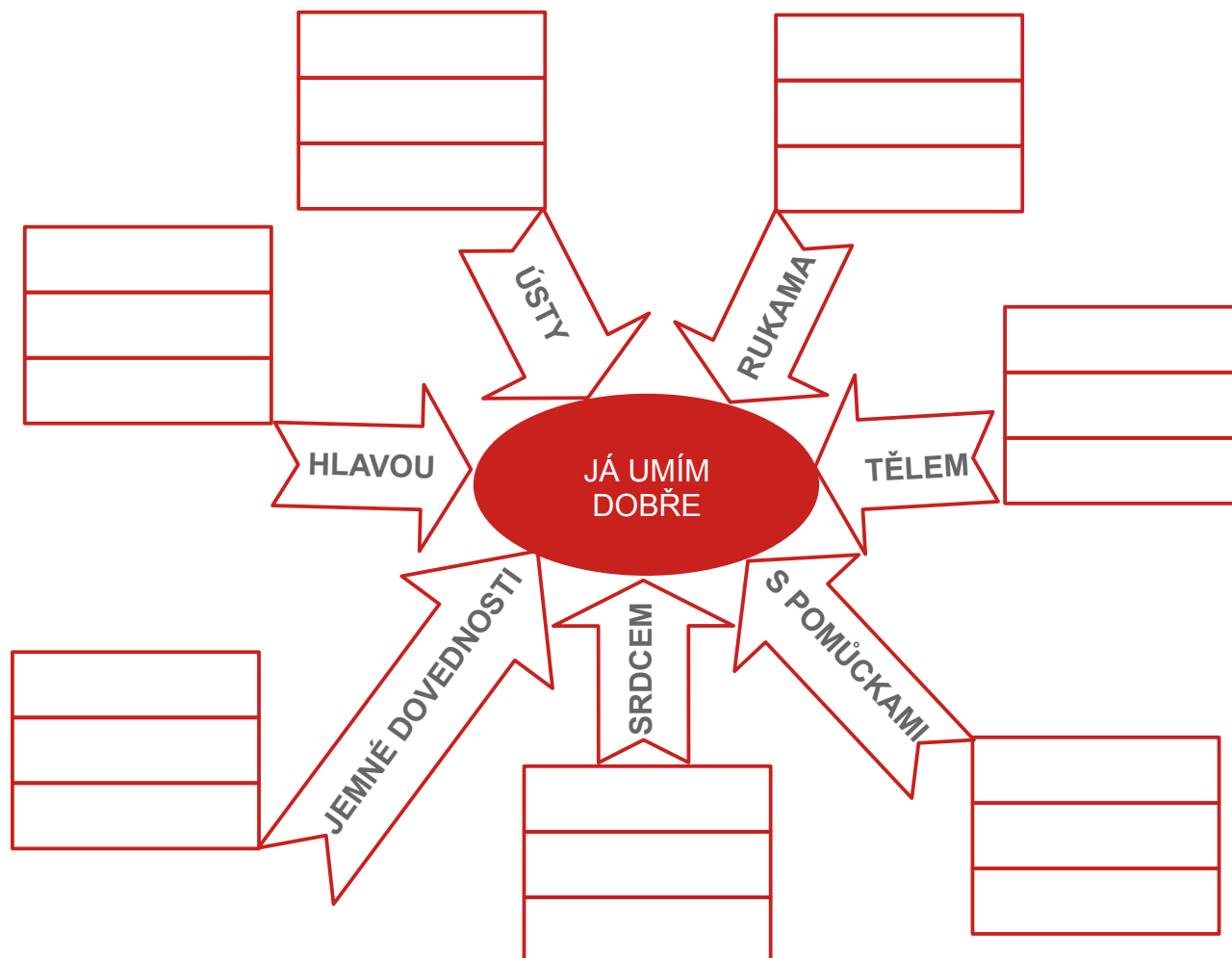
UMÍM

Přítomnost

Klikni na text v šipce a dostaneš se k nápovědě v podrobnější myšlenkové mapě.
Následně si sem ke každému tématu zapiš max 3 možnosti, které cítíš jako správné. A do „srdcovky“
3 nejdůležitější ze všech.

Dnes je:

3P-0



SRDCOVKA

chodit včas
číst mezi řádky
vidět za roh

chodit včas

příprava na cesty

číst mezi řádky

vidět souvislosti

vidět za roh

balení na cesty

intuitivně najít trasu

osobní

studijní

životní

rodinné

pracovní

finanční

mediální

datová

rodičovská

politická

informační

jazyková

KOMPETENCE

KVALIFIKACE

VZDĚLÁNÍ

PRAXE

VYŘEŠIL/A JSEM

DOVEDNOST

řít auto

opravit...

ušít...

software

PC

sociáln
odborn
osobno

SRDCOVKA

UMÍM

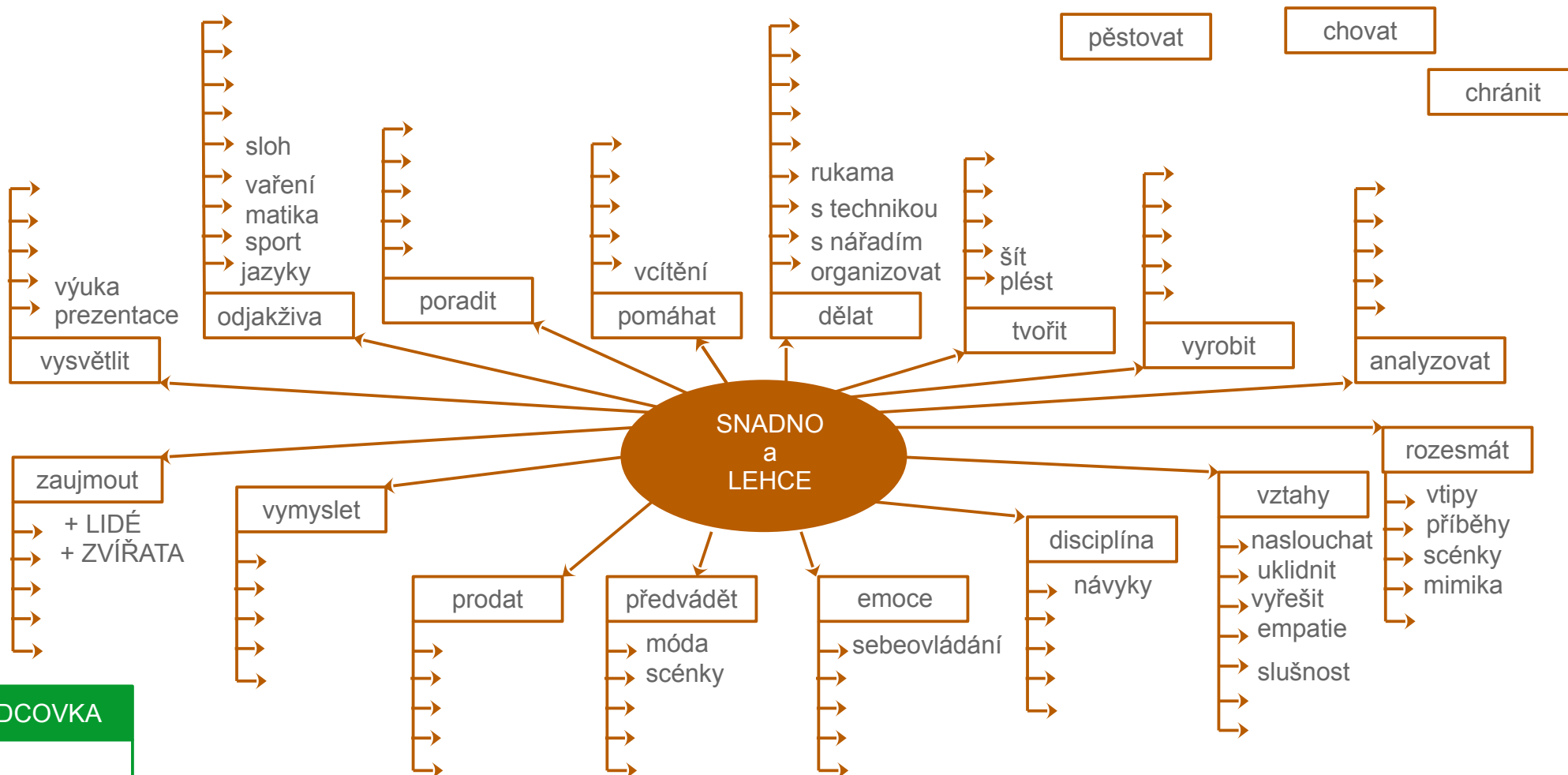
Přítomnost

Co děláš lehce? Co Ti vždycky šlo hned? Co ses nemusel/a skoro učit?
Co je Tvoje téma? O čem často mluvíš? O čem přemýšlíš před spaním?
Čemu věnuješ hodně času? O čem víš víc než většina lidí? O čem můžeš mluvit hodinu bez přípravy?
Doplň si podle potřeby a tři pro Tebe nejpodstatnější dovednosti si zapiš.

Dnes je:

3P-1-1

3P-1



SRDCOVKA

UMÍM

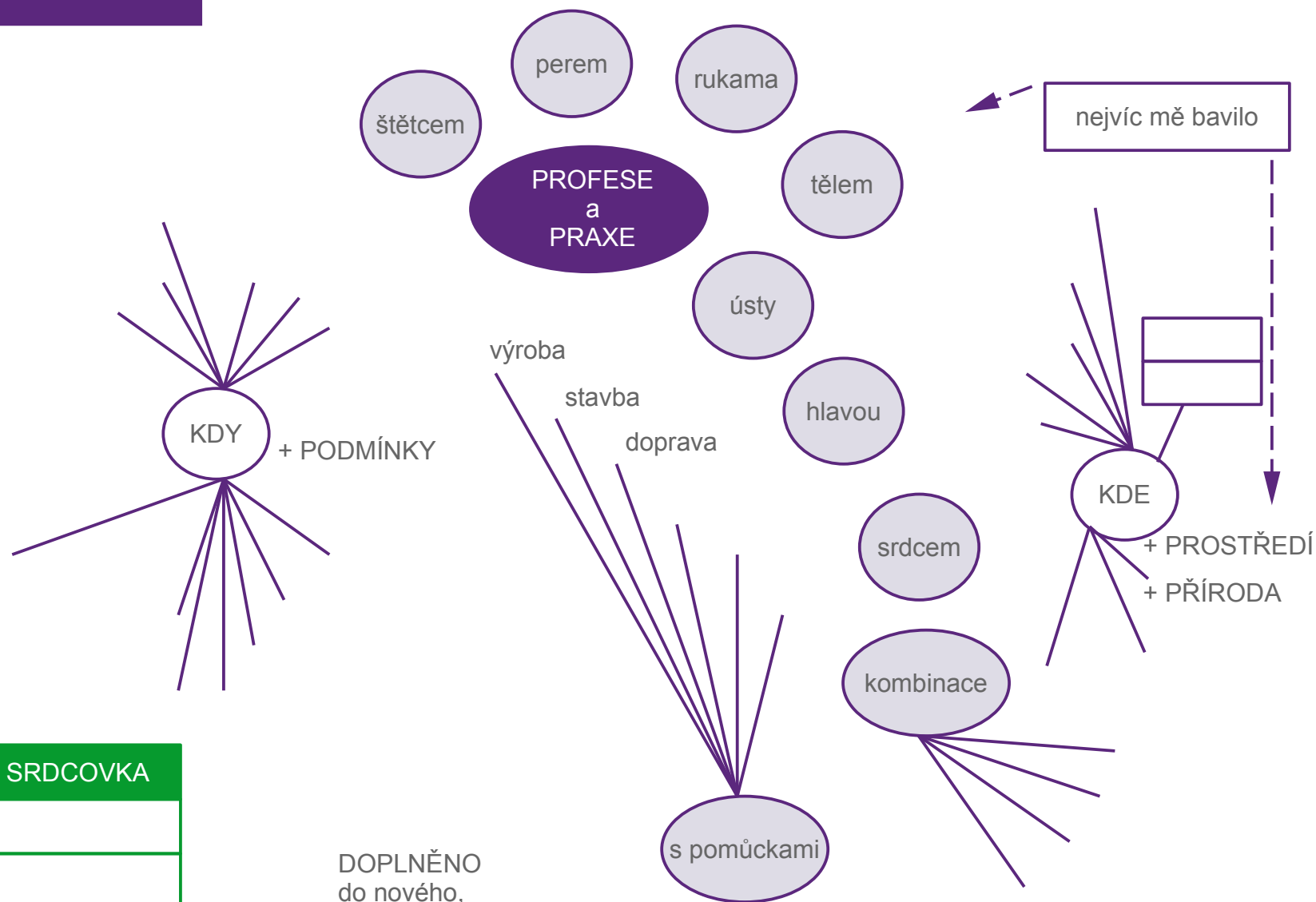
Přítomnost

Baví Tě práce rukama nebo hlavou? Určitě máš za sebou nějaké pracovní zkušenosti. Vzpomeň si na všechny a poznamenej si, co Tě v životě opravdu bavilo a naplňovalo. Také si zapiš dobu, ve které Ti nejvíc vyhovuje pracovat a prostředí, které máš nejradši.

Dnes je:

3P-1-2

3P-0



DOPLNĚNO
do nového,
udělat jen
nový list

UMÍM

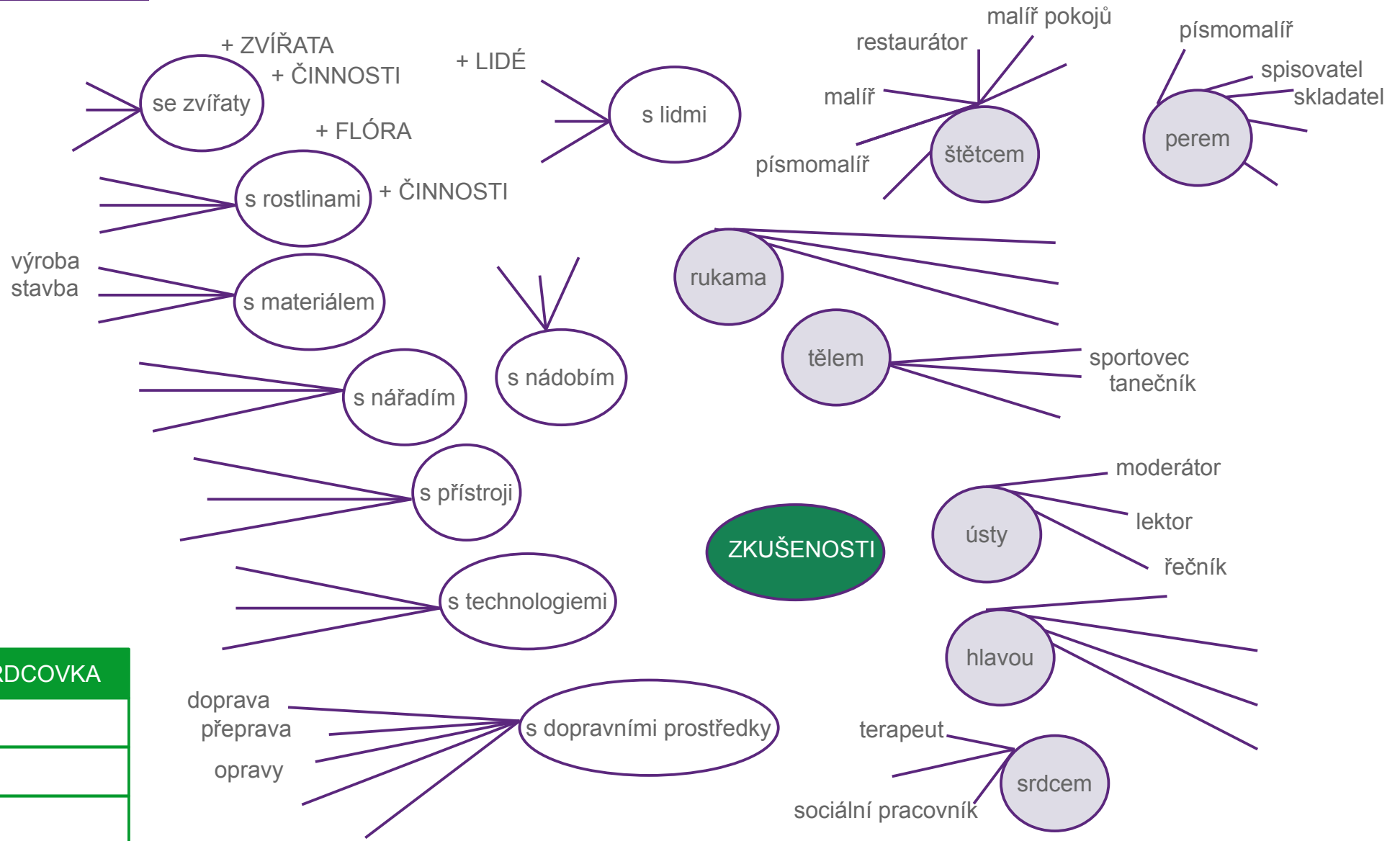
Přítomnost

Máš za sebou nějaké pracovní zkušenosti, ale i zkušenosti s pomocí kamarádům nebo činnostmi „jen tak“.
Vzpomeň si na všechny a poznamenej si, které by Tě v životě opravdu bavily a naplňovaly.
Přidej všechny profese, které Tě napadnou.

Dnes je:

3P-1-2-1

3P-1 ←



SRDCOVKA

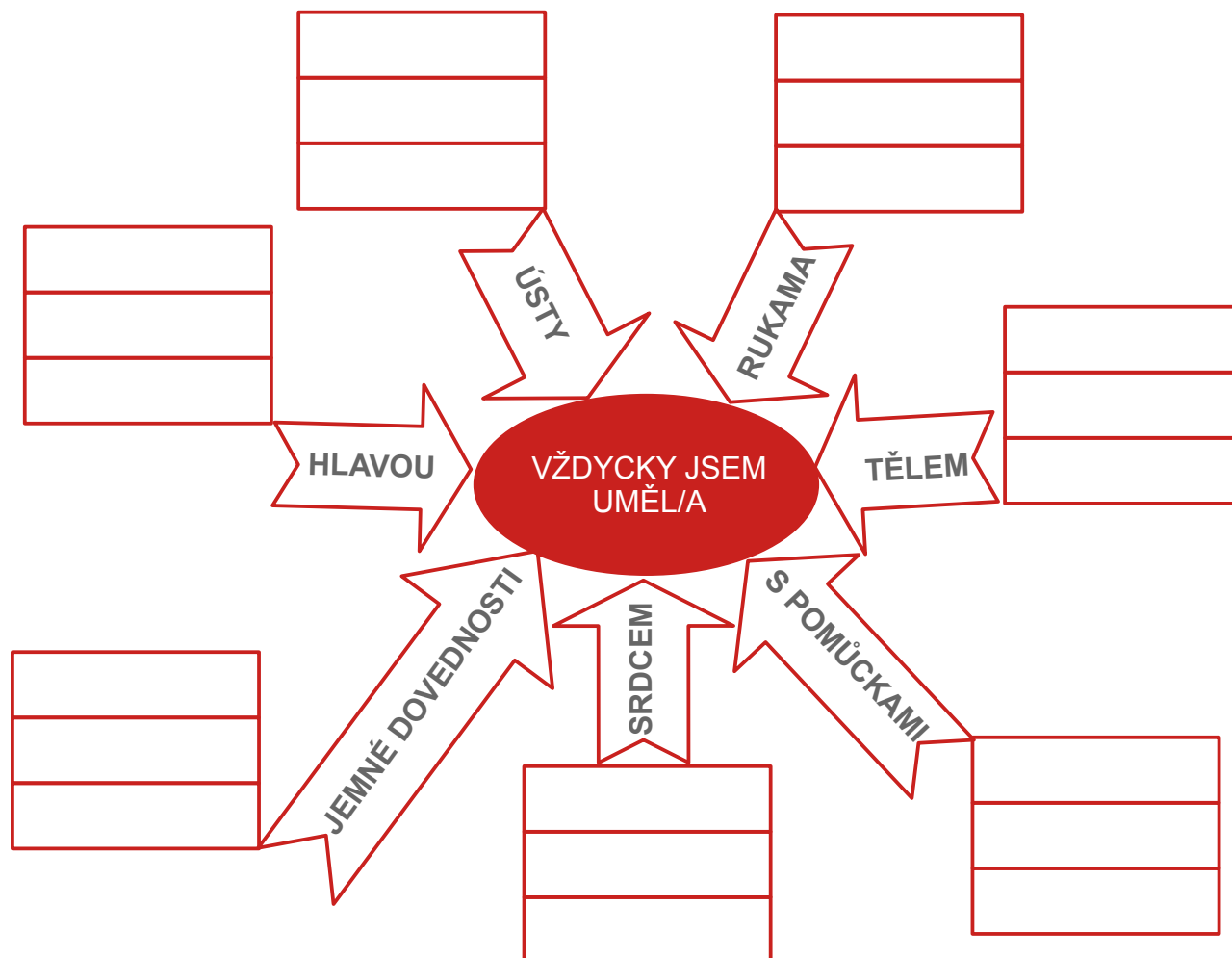
UMĚL/A JSEM

Minulost

Klikni na text v šipce a dostaneš se k nápovědě v podrobnější myšlenkové mapě.
Následně si sem ke každému tématu zapiš max 3 možnosti, které cítíš jako správné. A do „srdcovky“
3 nejdůležitější ze všech.

Dnes je:

3M-0



SRDCOVKA

MÁM RÁD/A

Přítomnost

Klikni na text v šipce a dostaneš se k nápovědě v podrobnější myšlenkové mapě.
Následně si sem ke každému tématu zapiš max 3 možnosti, které cítíš jako správné. A do „srdcovky“
3 nejdůležitější ze všech.

Dnes je:

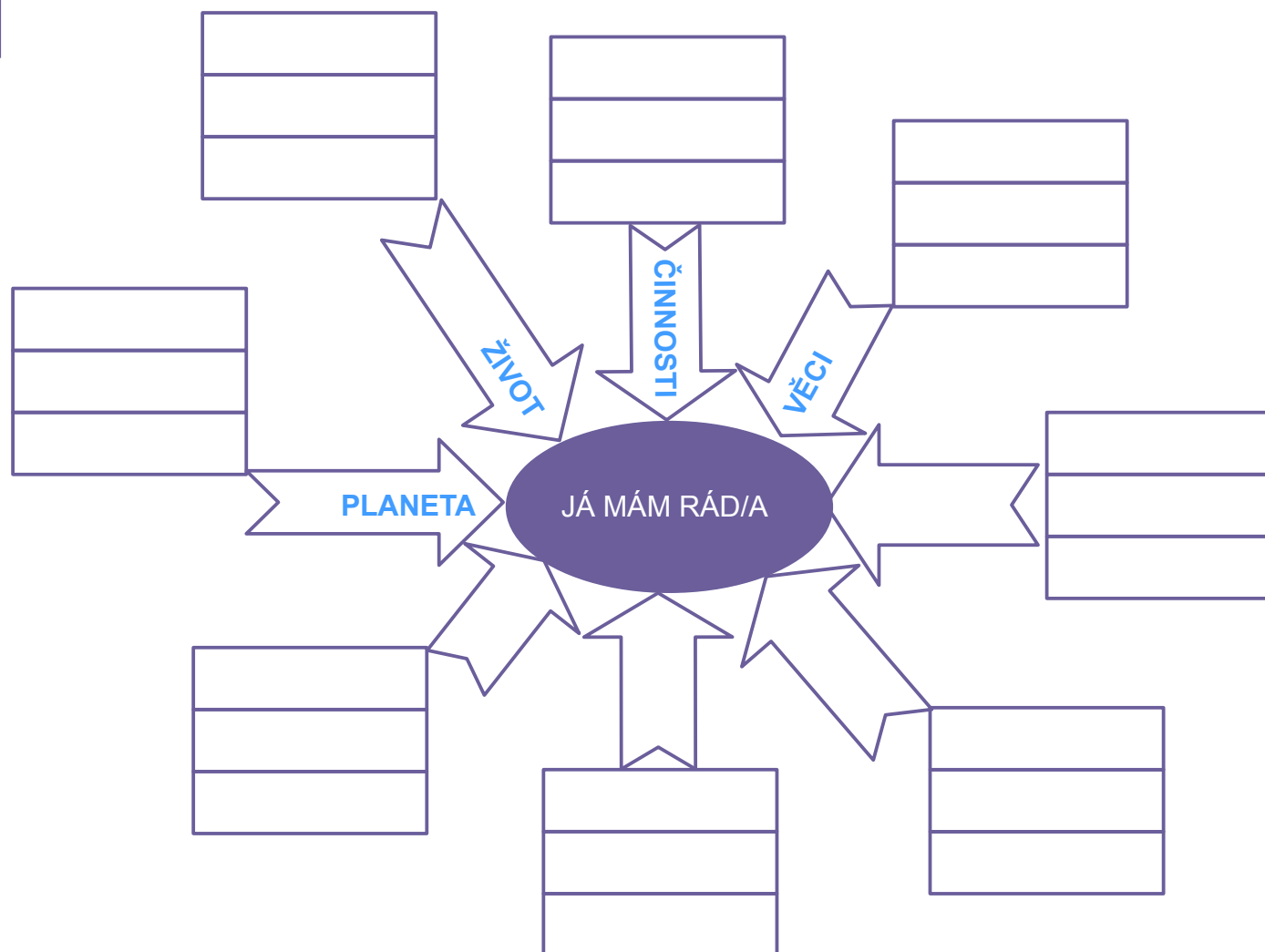
4P-1

4P-0

4P-2

4M-0

4M-2



SRDCOVKA

ZAJÍMÁ MĚ

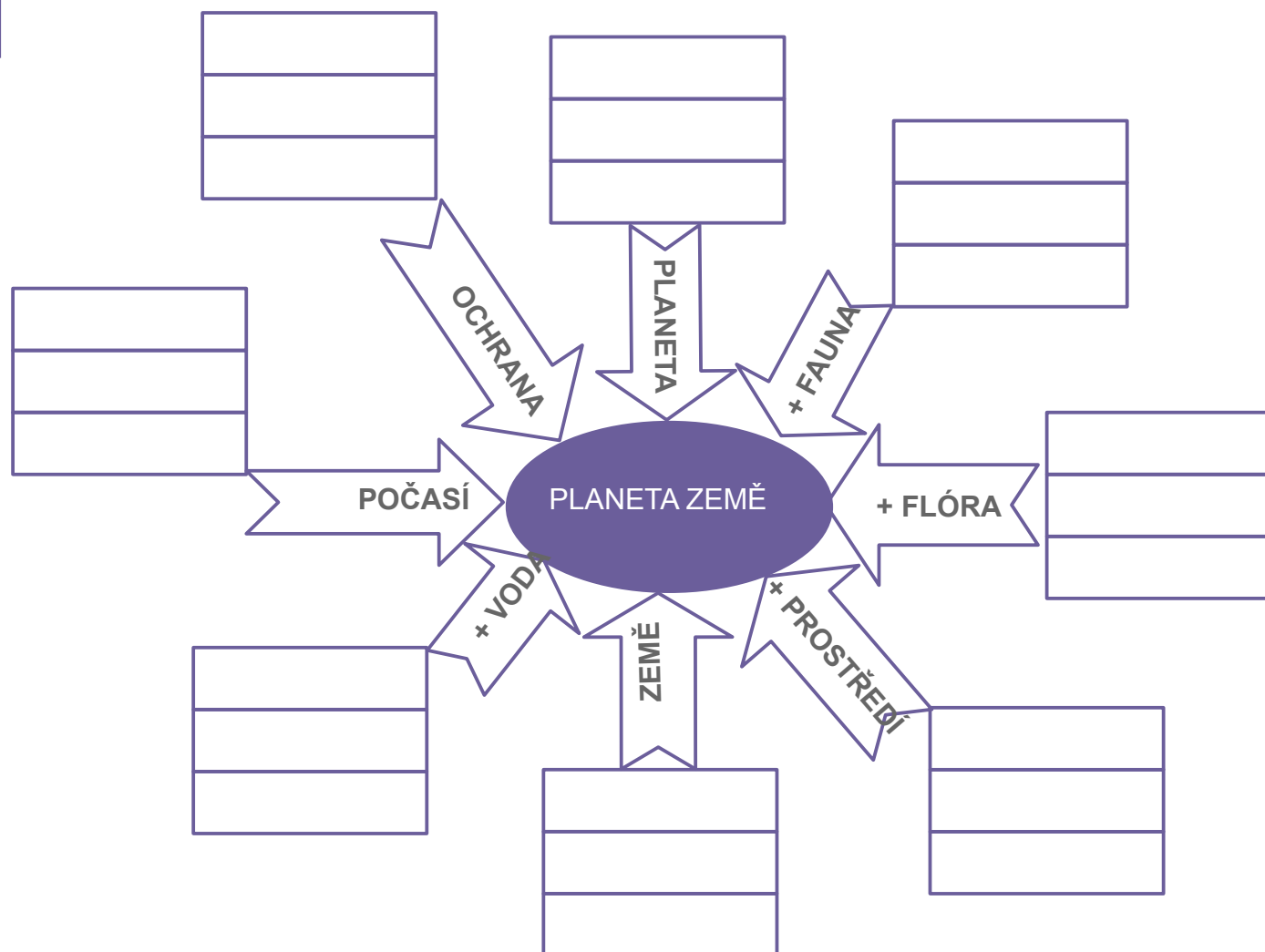
Přítomnost

Klikni na text v šipce a dostaneš se k nápovědě v podrobnější myšlenkové mapě.
Následně si sem ke každému tématu zapiš max 3 možnosti, které cítíš jako správné. A do „srdcovky“
3 nejdůležitější ze všech.

Dnes je:

4P-1-1

4P-0



SRDCOVKA
