

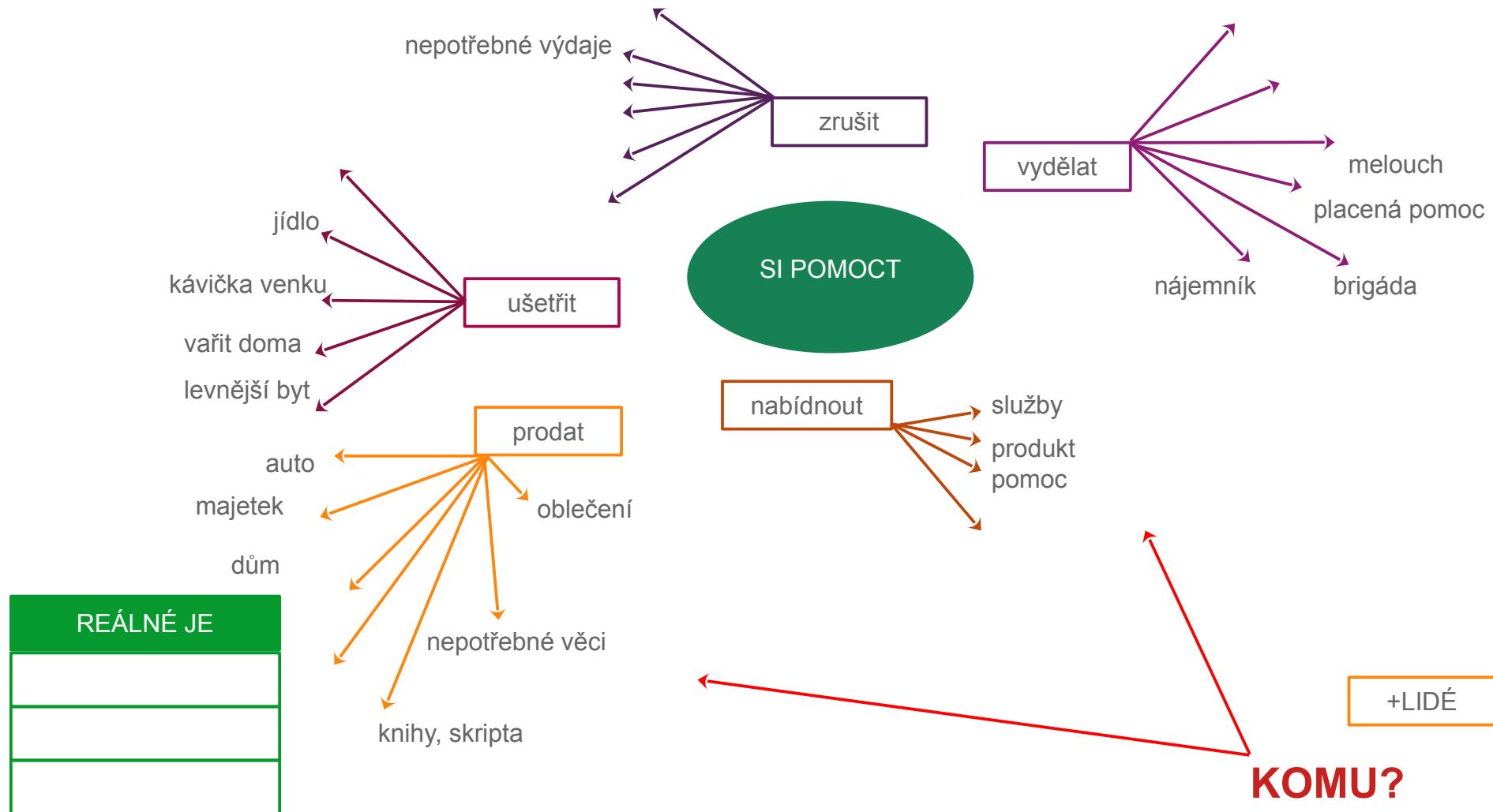
Jestli nechceš mít dluhy, co Ti aktuálně přinese peníze navíc? Na čem můžeš ušetřit?

- zrušit TV, Netflix apod.;
- levnější mobilní tarif;
- menší byt;
- vzít si podnájemníka;
- prodat, co nepotřebuješ;
- jíst levněji (začít vařit);
- omezit zbytné výdaje...

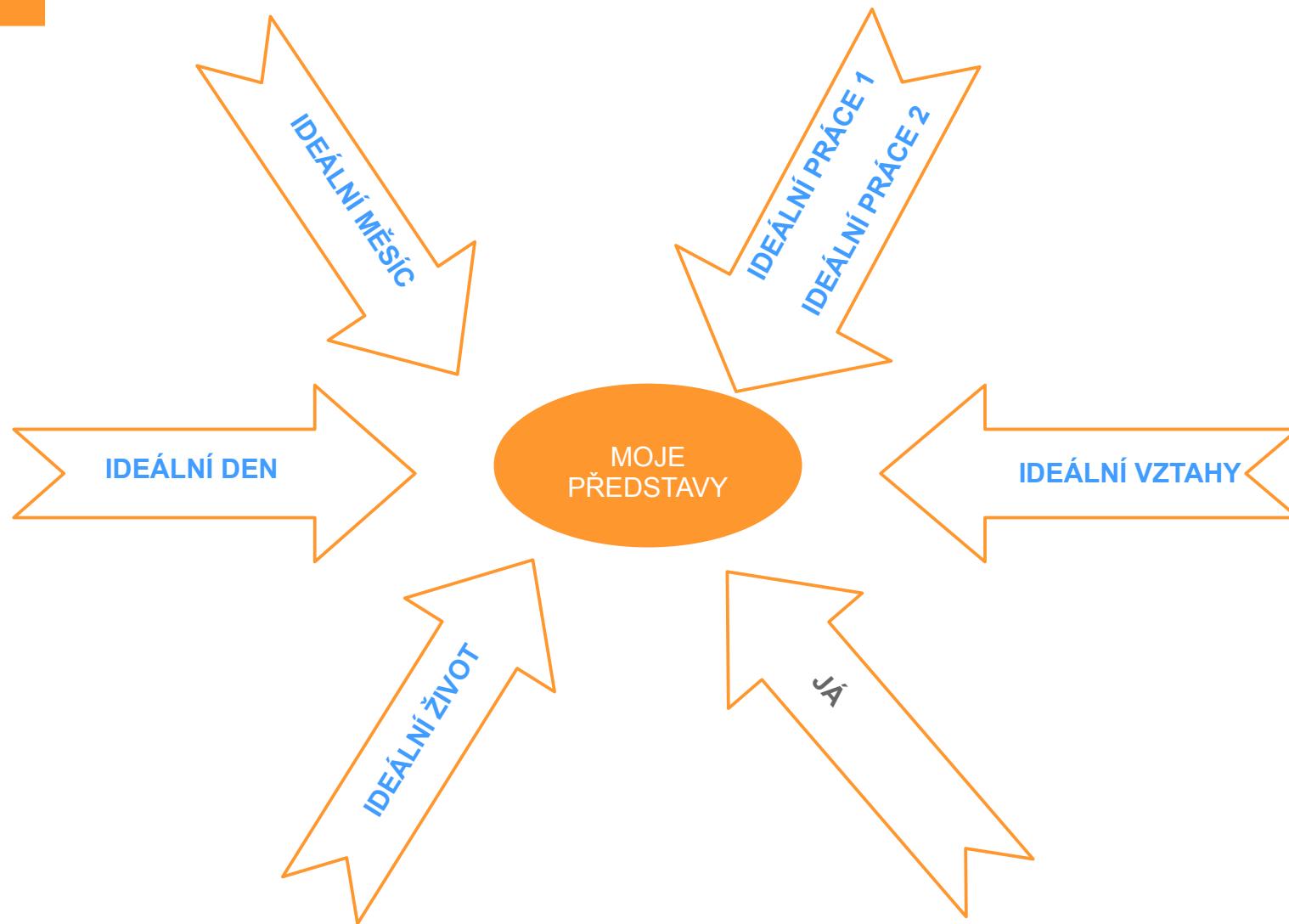
Co je reálné, si zase zapiš.

Dnes je:

6P-1-2



Budoucnost



Umíš si představit svůj ideální den? Často večer nebo i v průběhu dne hodně dobře víme, že to stojí za prd. Jak by ale mohl vypadat ideální den, Tvůj SUPERDEN? Jak dlouho se chceš zabývat svými oblíbenými činnostmi? Jak dlouho těmi neoblíbenými?

Zapiš si 3 věci, které považuješ v Superdnu za nejdůležitější.

SUPERDEN

- ZDRAVÍ** (Orange box)
 - JÍDLO
 - POHYB
 - ODPOČINEK
 - PSYCHIKA
 - hod.
- SRDCOVKA** (Green box)
 - hod.
- SPÁNEK** (Orange box)
 - noční: od do
 - denní: od do
 - hod.
- RODINA** (Orange box)
 - děti
 - vaření
 - úklid
 - zařizování
 - rodiče
 - hod.
- VZHLED** (Orange box)
 - OBLEČENÍ
 - kosmetika
 - péče
 - hod.
- NÁKUPY** (Orange box)
 - shopping
 - jídlo
 - hod.
- PRÁCE** (Orange box)
 - smysl
 - peníze
 - výsledky
 - hod.
- STUDIUM** (Orange box)
 - jazyk
 - vysoká škola
 - osobní růst
 - hod.
- + ZVÍŘATA** (Orange box)
 - virtuální realita
 - koníčky
 - cestování
- + ROSTLINY** (Orange box)
 - PŘÍRODA
 - hod.
- TVOŘENÍ** (Orange box)
 - zábava
 - přátelé
 - hry
 - četba
 - TV
 - sport
 - výlety
 - hod.
- RELAX** (Orange box)
 - horká vana
 - meditace
 - hod.

CHCI

Budoucnost

Co má Tvoje superpráce splňovat? Která kritéria jsou pro Tebe podstatná? Kde a s kým chceš pracovat? Chceš jistotu nebo svobodu? Chceš dobré placenou práci, která Tě baví? Díky které máš klid nebo díky které můžeš cestovat? Do VÝSLEDKU si zapiš jen tři nejpodstatnější kritéria.

Dnes je:

5B-1-2

5P-1 ↘

+ PROSTŘEDÍ

PODMÍNKY

svoboda

důvěra

PROSTOR

on-line

off-line

home-office

na cestách

kombinace

KDE

UVNITŘ

VENKU

S KÝM

sám/a

dvojice

kolegové

tým

zákazníci

společnost

služba

+ LIDÉ

FORMA

zaměstnanec

podnikatel

PŘÍJMY

nárazové

pravidelné

pasivní

SUPERPRÁCE 1

VÝSLEDEK

? hodin denně max?

? peněz / měsíc min?

CHCI

I když třeba ještě neznáš práci svých snů, nalaď se na pocity těch snů. Co by Tvoje superpráce měla kromě peněz ještě přinášet? Jak se při přemýšlení o ní cítíš? Které další otázky Tě napadají?
Zapiš si svoje PROČ?

Budoucnost

Dnes je:

5B-1-3

5P-1 ←

Proč to chci dělat?

Co z toho má být přínosem pro mě?

Co má přinést mé rodině?

Co chci předat svým dětem?

SUPERPRÁCE 2

VÝSLEDEK

Co chci, aby to přineslo společnosti?

Co chci předat dalším generacím?

CHCI

Některé naše vztahy občas potřebují revizi a opravu. Zavzpomínej, s kým máš perfektní a s kým poněkud nahnuté vztahy. S kým a jak se ti povedlo ty nakráplé opravit? A díky čemu jsou Tvé vztahy harmonické?

Budoucnost

DĚTI

PARTNERI

RODIČE

VÝSLEDEK

ŠIRŠÍ RODINA

PŘÁTELÉ

ZNÁMÍ

Dnes je:

5B-1-4

5P-1 ↘

1P-4 ↘

KOMUNITA

KOLEGOVÉ

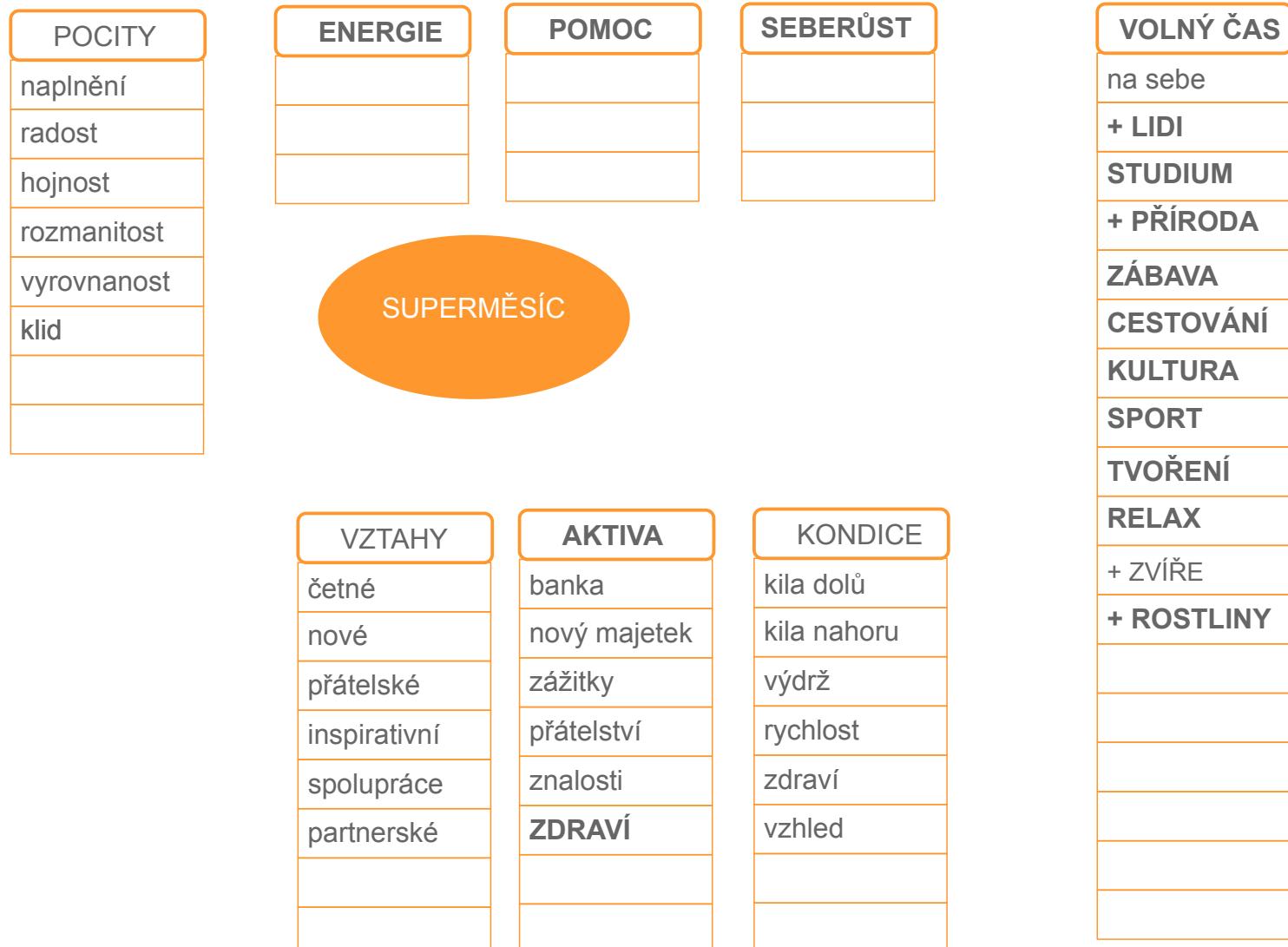
NADŘÍZENÍ

ZÁKAZNÍCI

SUPERVZTAHY

Budoucnost

VÝSLEDKY	
POCITY	
ENERGIE	
POMOC	
SEBERŮST	
VZTAHY	
AKTIVA	
KONDICE	
VOLNÝ ČAS	



CHCI

Popíš v podrobnostech, jak si představuješ svůj ideální život v jednotlivých oblastech za 1 rok. Na konci to zjednoduš - propoj informace s listem [MOJE SNY A PŘÁNÍ](#)

Budoucnost

SUPERŽIVOT

ZKUŠENOSTI

VÝSLEDKY	
ZKUŠENOSTI	
ZDRAVÍ	
VZTAHY	
PRÁCE	
PENÍZE	
MAJETEK	
ZNALOSTI	
DOVEDNOSTI	
VOLNÝ ČAS	
ZÁŽITKY	

ZDRAVÍ

VZTAHY

PRÁCE

PENÍZE

MAJETEK

Dnes je:

5B-1-6

5P-1 

ZNALOSTI

DOVEDNOSTI

VOLNÝ ČAS

ZÁŽITKY

CHCI

Budoucnost

Ne všechno, co jsme v životě chtěli, jsme dostali. Možná zčásti i proto, že jsme si to nenapsali a neměli to na očích. Prostě jsme na své sny a na svá přání průběžně zapomínali. Možná jsme si dokonce i vyrobili vision board, jenže obrázky na něm jsme vlastně považovali za nedosažitelné. Ke každému splněnému snu ale vede cesta – fokus a aktivity :) O čem sníš? Co si přeješ z hloubi duše? Napiš si svoje **PROČ!**

Dnes je:

6B-0
 5B-1-6
 5P-0

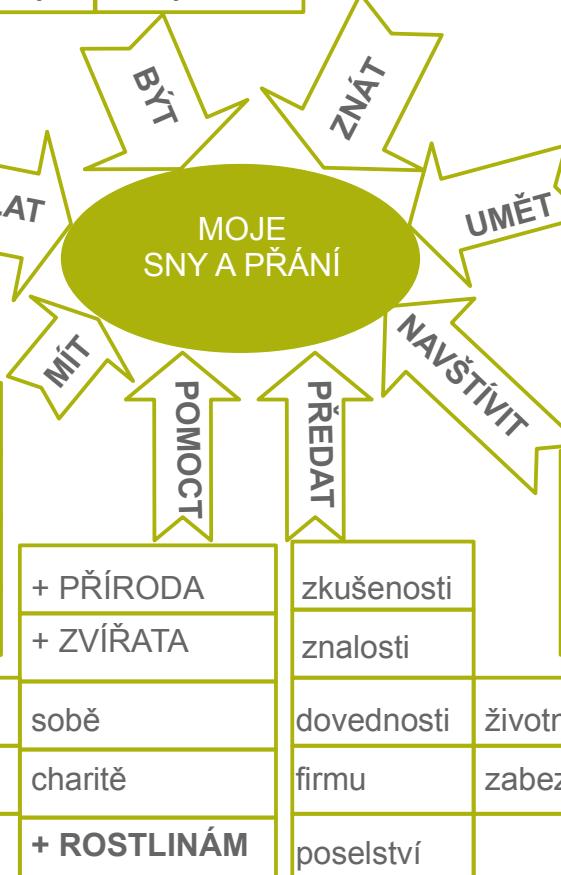
POMÁHAT	JAKO	hrdý/á	hodný/á	spokojený/a
		štíhlý/á	zdravý/á	zaopatřený/á
			šťastný/á	nestydět se
			bohatý/á	dobrý rodič

tvořit	co mě baví	
bavit se	trávit čas s...	
cestovat	jinou práci	+ ROSTLINY

KONÍČKY + ZVÍŘATA

SRDCOVKA

		pohodu	přátele
		peníze	majetek
	klid		motivaci
ČAS			



STUDIUM	ZÁJMY	OBORY

	SPORT	DOVEDNOSTI
řemesla		
malovat		sociální
tančit		manažerské
anglicky		marketing

Šumavu		
Norsko		
Dětenice		
dovednosti	životní styl	
firmu	zabezpečit děti	
poselství		

CHCI být

Budoucnost

Někdy je docela fajn uvědomit si podrobnosti o člověku, který nám imponuje. A taky, jestli s ním už teď máme něco společné. V čem chceš být jako Tvůj vzor? Co pro to můžeš udělat v nejbližší době, co můžeš udělat a dělat s podobným naladěním?
Zapiš si tři nejsilnější inspirace.

Dnes je:

6B-0-1

6B-0 



3 INSPIRACE



Three vertically stacked input fields for writing down three inspirational ideas.

Co dokázal/a? A chci to taky? Proč?

Vlastnosti:

Vzhled::

Vlasy, oblečení:

Styl:

Dovednosti a znalosti:

Chování:

Držení těla a gestikulace:

Image:

Pomáhá:

Vzdělání:

Jednání:

Vyzařuje:

Majetek:

Zájmy:

Postoje:

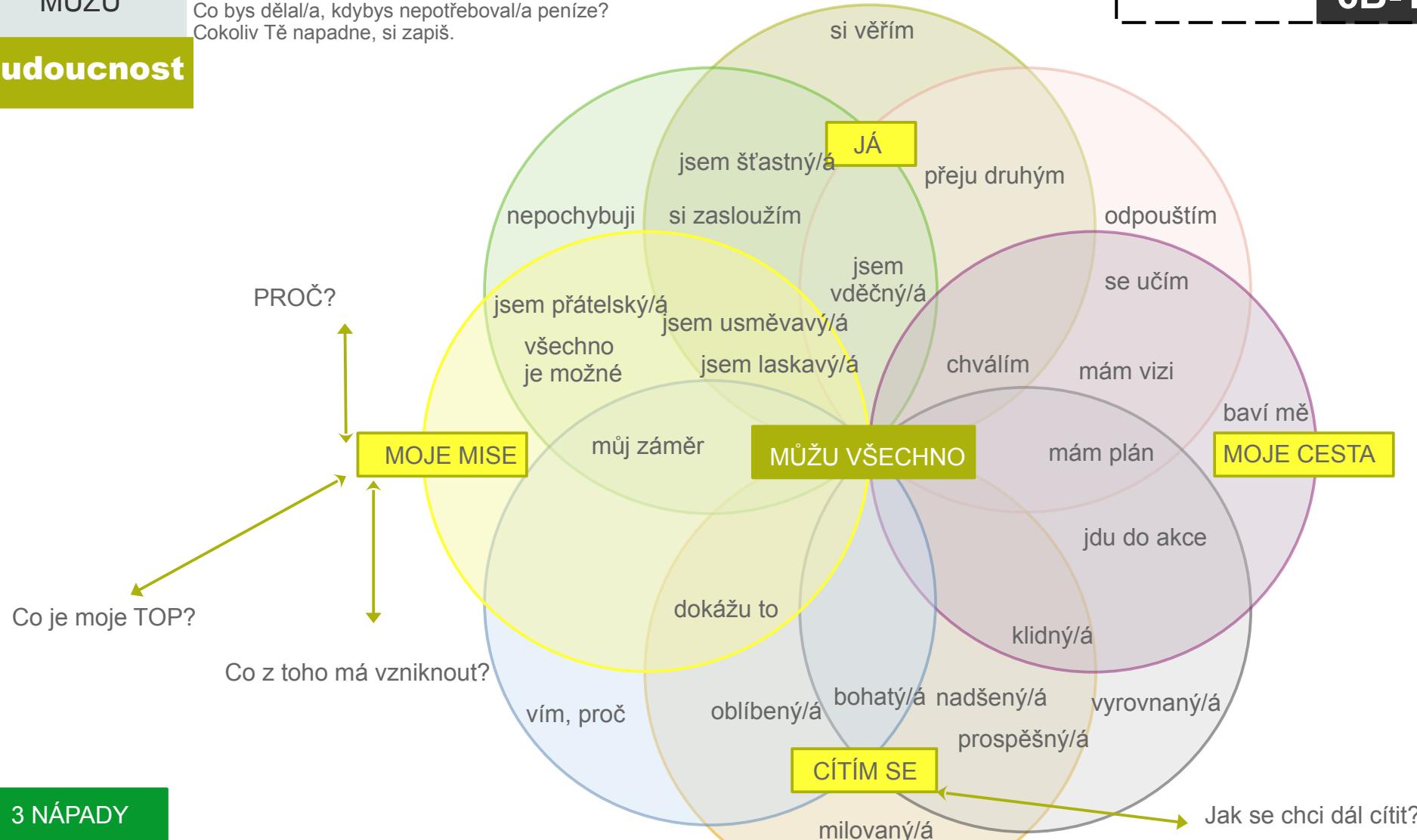
MŮŽU

Co bys řešil/a, kdybys mohl/a vyřešit úplně všechno?
Co bys dělal/a, kdybys nepotřeboval/a peníze?
Cokoliv Tě napadne, si zapiš.

Dnes je:

6B-1

Budoucnost



3 NÁPADY

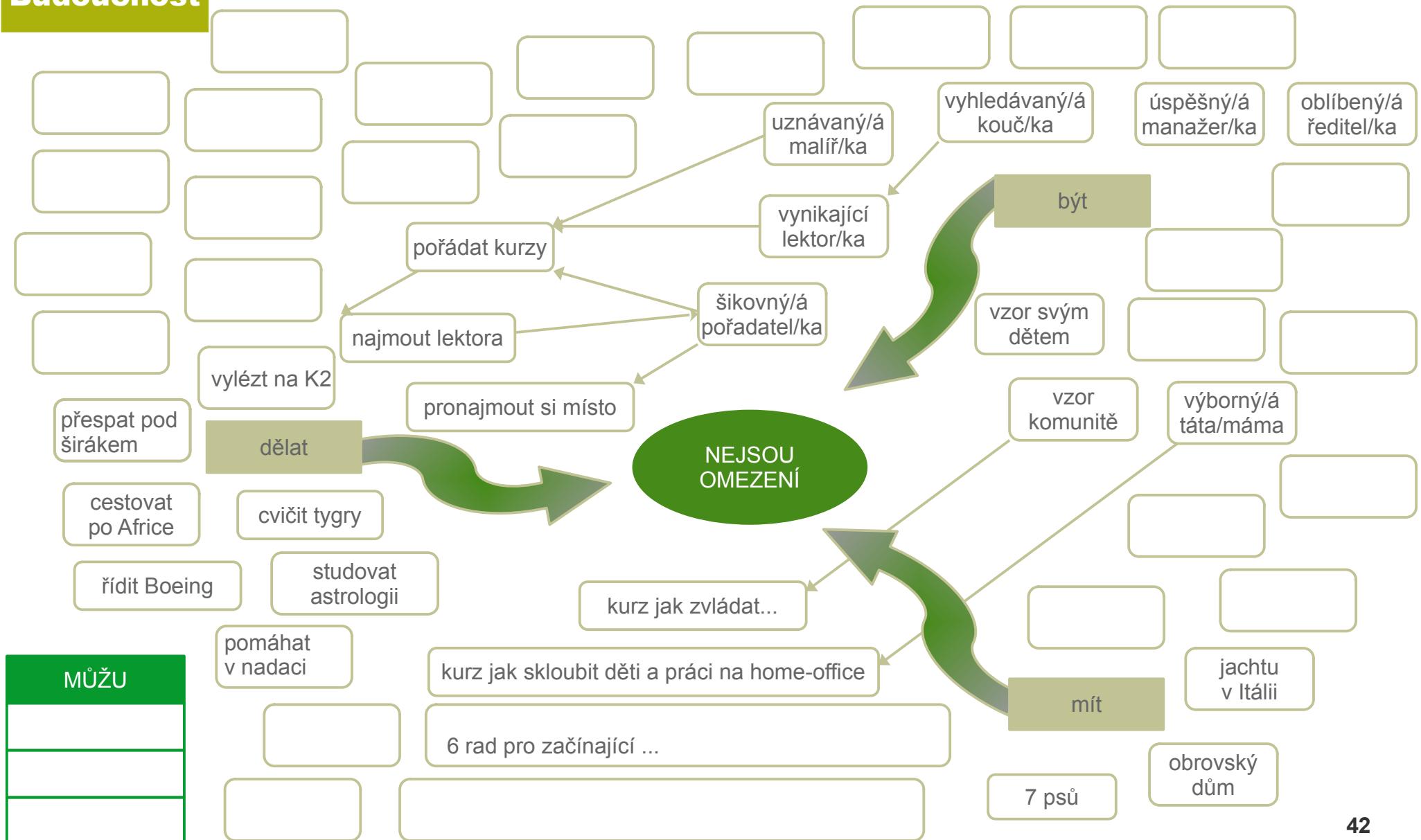
MŮŽU

Můžu cokoliv je jiné než CHCI. Chci je ovlivněno rozumem. Můžu cokoliv nemá hranice. Napiš toho co nejvíce, cokoliv Tě napadne. A vůbec nepřemýšlej, jestli je to možné! Zamysli se, jestli jde mezi sebou něco z toho propojit. 3 nejnereálnější nápady si zapiš.

Dnes je:

6B-2

Budoucnost



MŮŽU

MÁM

Budoucnost

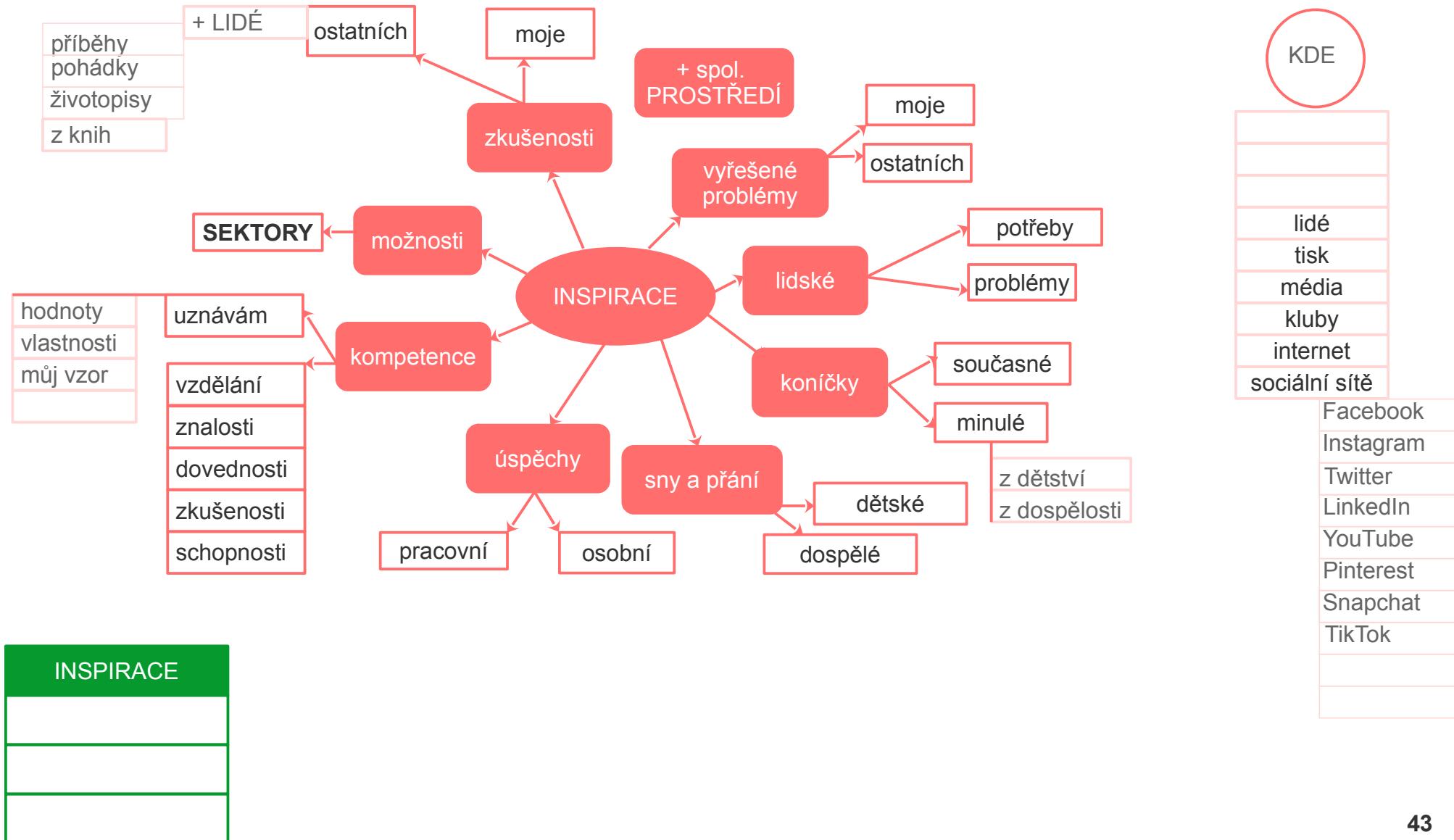
Někdy se v životě trápíme faktem, že nás nic nenapadá. Chceme třeba za každou cenu vědět, co je pro nás to nejlepší. Přemýšlime, přemýšlíme a v hlavě je úplně prázdro.

Možná je čas naučit se čerpat inspiraci. A to platí vlastně na cokoliv, nejen na hledání poslání nebo práce snů, protože všechno už tady bylo.

Rozhlédni se kolem – kde můžeš získat inspiraci Ty právě teď?

Dnes je:

6B-3



INSPIRACE

MŮŽU

Budoucnost

Pokud jsme se nenašli zrovna jako dědicové impéria, je pravděpodobné, že budeme muset svému snu něco obětovat.

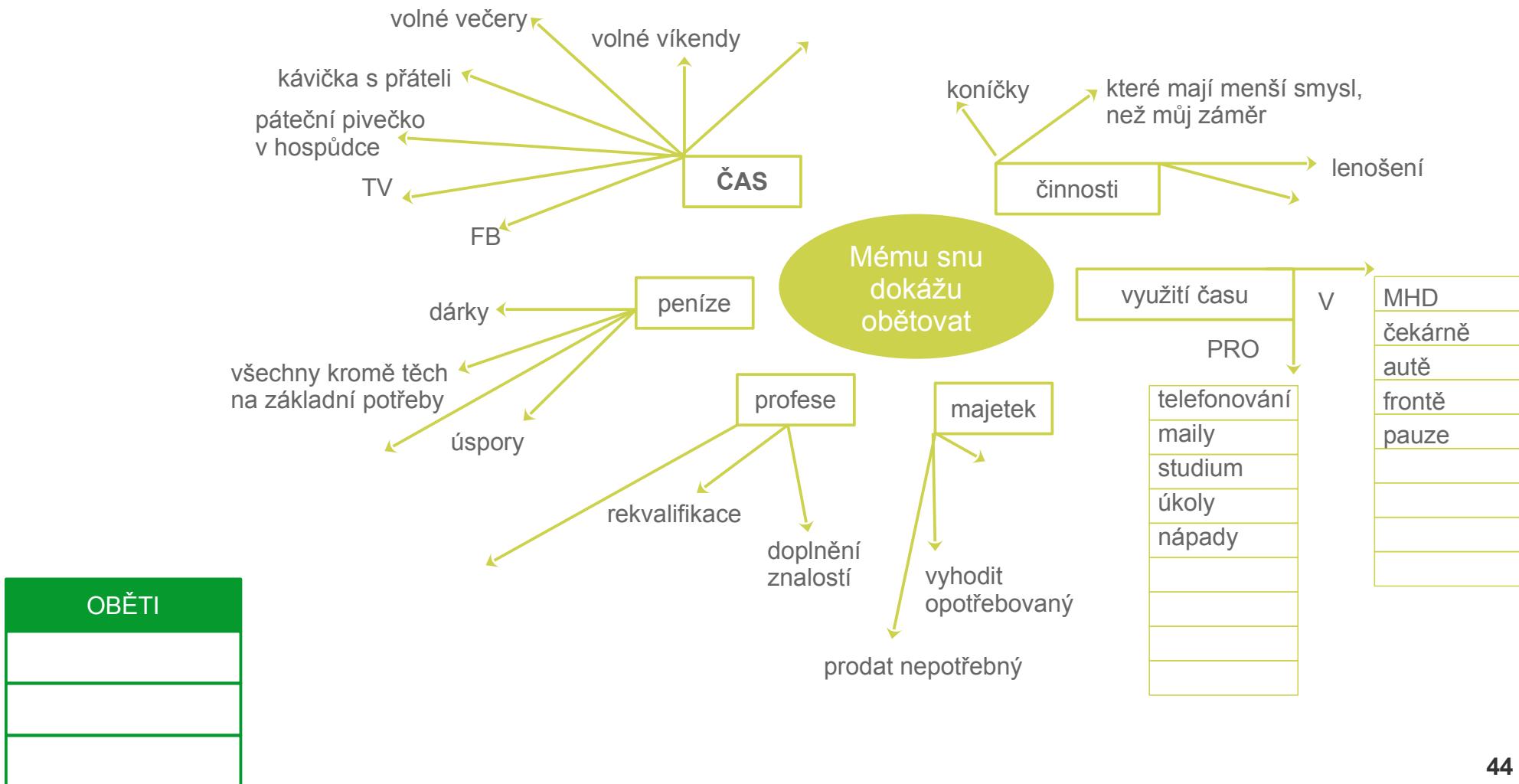
A právě jde začít i bez peněz, i když – každý máme hranici „bez peněz“ trošku jinde.

A pokud to opravdu jde, bez dalších obětí se neobejdeme. Přinejmenším půjde o čas.

Ujasni si, čeho se na cestě za svým snem můžeš bez výrazné bolesti a krvácení vzdát.

Dnes je:

6B-4



MŮŽU

Každá lidská činnost má jeden společný rys. Všechno děláme pro sebe. I pod maskou charity se skrývá osobní prospěch – třeba jen dobrý pocit, potřeba poděkování nebo nových kontaktů. Není na tom nic špatného, jen je dobré si to uvědomit. Při které formě pomoci se cítíš maximálně dobře?

Dnes je:

6B-5

Budoucnost

