

MŮŽU

Přítomnost

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

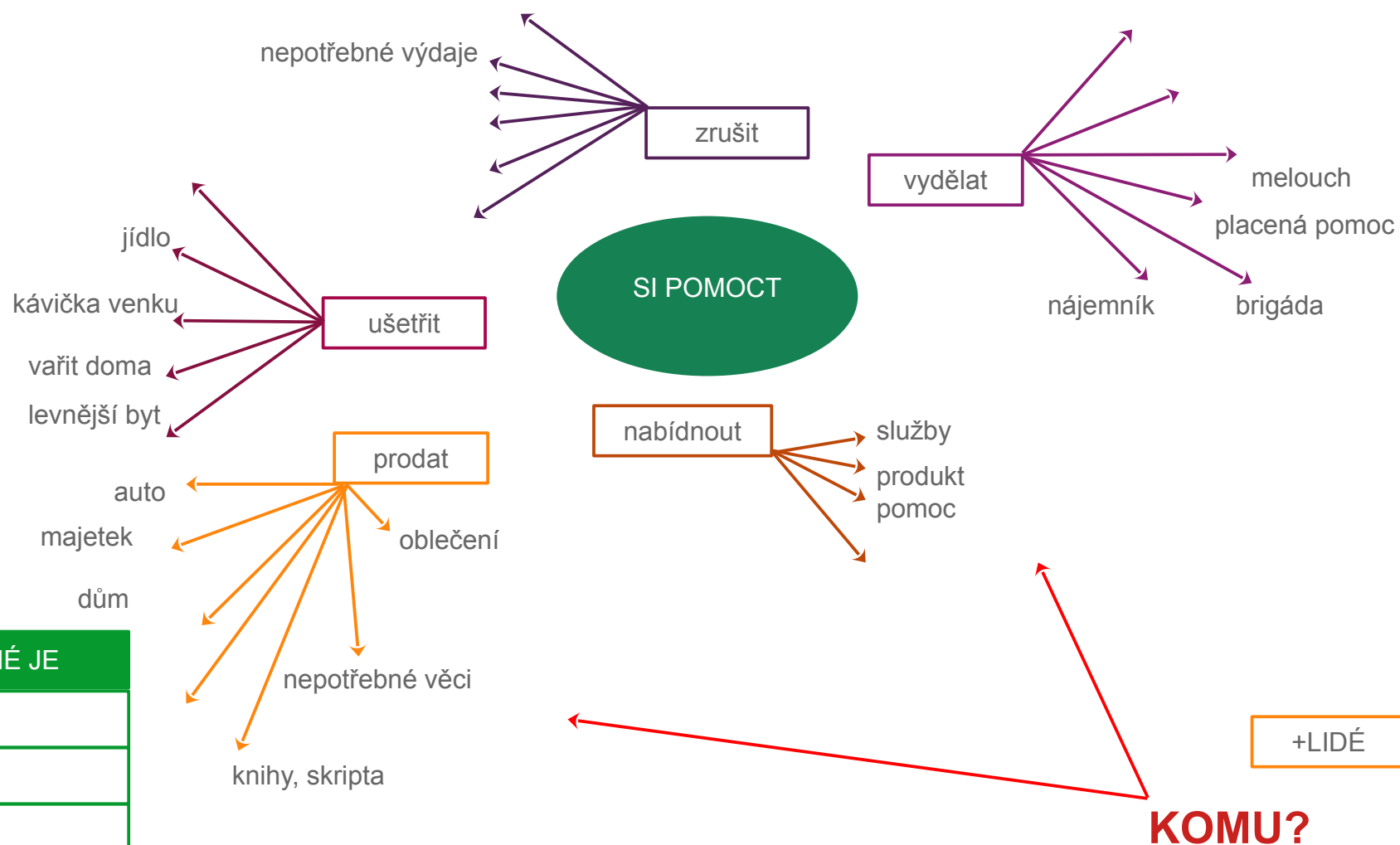
zrušit TV, Netflix apod.;

- 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



REÁLNÉ JE

CHCI

Každý z nás má představy - jak by měl vypadat jeho život, jaká by měla být jeho práce, jeho rodina, jak by chtěl trávit den ... Jak v představách vypadá Tvůj ideální život?

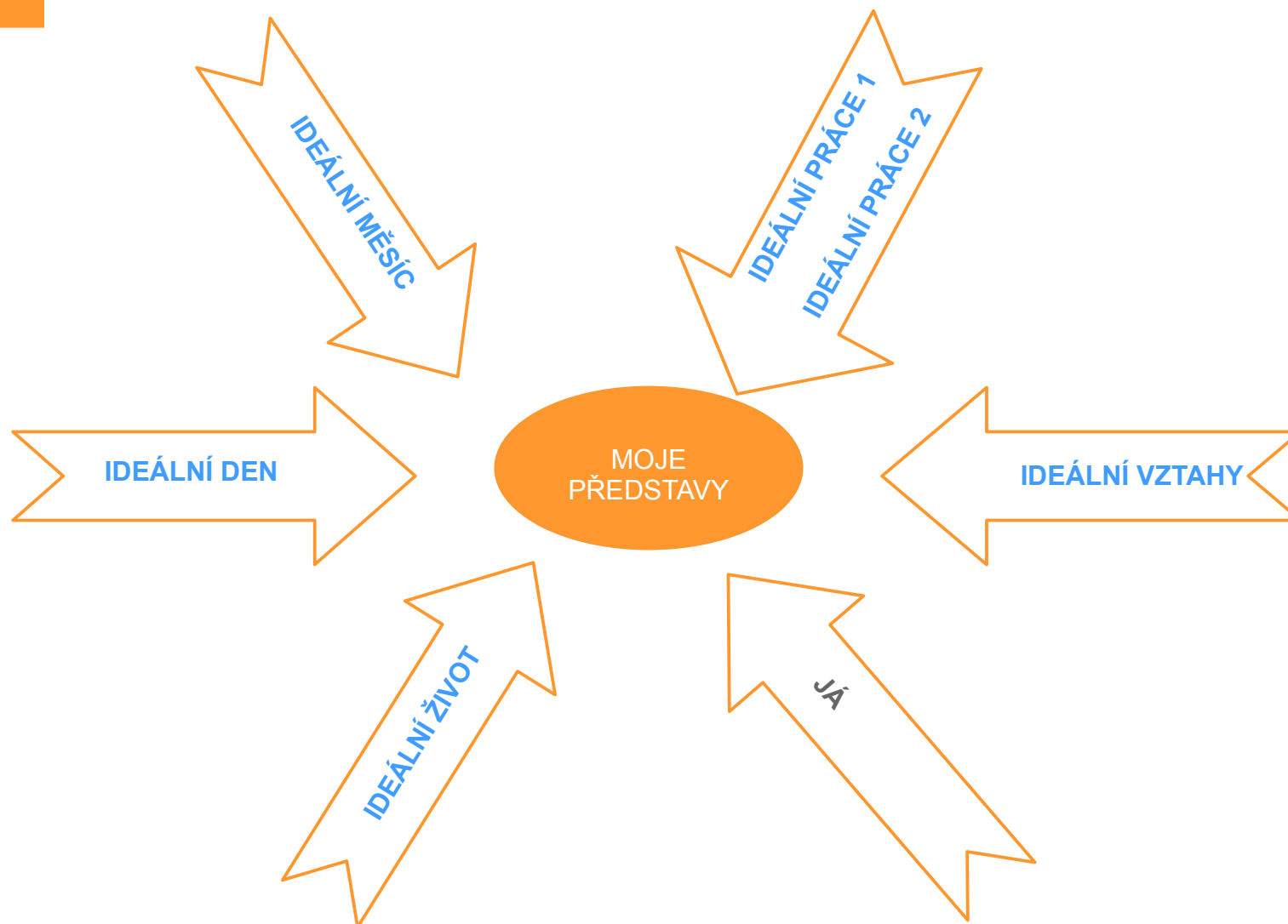
Dnes je:

5B-1

5P-0



Budoucnost



CHCI

Budoucnost

Umiš 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 Superdni za nejdůležitější.

Dnes je:

5B-1-1

5P-1



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

CHCI

Budoucnost

Co má Tvoje superpráce splňovat? Která kritéria jsou pro Tebe podstatná? Kde a s kým chceš pracovat? Chceš jistotu nebo svobodu?
Chceš dobře 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

VÝSLEDEK

SUPERPRÁCE 1

? 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?.

Dnes je:

5B-1-3

5P-1



Budoucnost

Proč to chci dělat?

Co z toho má být přínosem pro mě?

Co má přinést mé rodině?

Co chci předat svým dětem?

SUPERPRÁCE 2

Co chci, aby to přineslo společnosti?

Co chci předat dalším generacím?

VÝSLEDEK

CHCI

Budoucnost

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 nakřáplé opravit? A díky čemu jsou Tvé vztahy harmonické?

Popřemýšle a zapiš si, možná svoji zkušenost v budoucnu využiješ.

Dnes je:

5B-1-4

5P-1

1P-4

DĚTI

PARTNEŘI

RODIČE

ŠIRŠÍ RODINA

PŘÁTELE

ZNÁMÍ

KOMUNITA

KOLEGOVÉ

NADŘÍZENÍ

ZÁKAZNÍCI

VÝSLEDEK

SUPERVZTAHY

CHCI

Jak vypadá Tvůj ideální měsíc? A co je reálné změnit ode dneška za měsíc?
Do políčka VÝSLEDEK si zapiš vždy poznatek, na kterém Ti v Superměsíci nejvíc záleží.

Dnes je:

5B-1-5

5P-1



Budoucnost

VÝSLEDKY	
POCITY	
ENERGIE	
POMOC	
SEBERŮST	
VZTAHY	
AKTIVA	
KONDICE	
VOLNÝ ČAS	

POCITY
naplnění
radost
hojnost
rozmanitost
vyrovnanost
klid

ENERGIE

POMOC

SEBERŮST



VZTAHY
četné
nové
přátelské
inspirativní
spolupráce
partnerské

AKTIVA
banka
nový majetek
zážitky
přátelství
znalosti
ZDRAVÍ

KONDICE
kila dolů
kila nahoru
výdrž
rychlost
zdraví
vzhled

VOLNÝ ČAS
na sebe
+ LIDI
STUDIUM
+ PŘÍRODA
ZÁBAVA
CESTOVÁNÍ
KULTURA
SPORT
TVOŘENÍ
RELAX
+ ZVÍŘE
+ ROSTLINY

CHCI

Budoucnost

Popiš 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](#)

Dnes je:

5B-1-6

5P-1



SUPERŽIVOT

ZKUŠENOSTI

VÝSLEDKY

ZKUŠENOSTI	
ZDRAVÍ	
VZTAHY	
PRÁCE	
PENÍZE	
MAJETEK	
ZNALOSTI	
DOVEDNOSTI	
VOLNÝ ČAS	
ZÁŽITKY	

ZDRAVÍ

VZTAHY

PRÁCE

PENÍZE

MAJETEK

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 aktivita :) O čem sníš? Co si přeješ z hloubi duše? Napiš si svoje **PROČ!**

Dnes je:

6B-0

5B-1-6

5P-0

POMÁHAT

tvořit

co mě baví

bavit se

trávit čas s..

cestovat

jinou práci

+ ROSTLINY

KONÍČKY

+ ZVÍŘATA

JAKO

hrdý/á

hodný/á

spokojený/a

štíhlý/á

zdravý/á

zaopatřený/á

šťastný/á

nestydět se

bohatý/á

dobry rodič

STUDIUM

ZÁJMY

OBORY

BÝT

ZNÁT

DĚLAT

UMĚT

MOJE
SNY A PŘÁNÍ

MÍT

POMOCT

PŘEDAT

NAVŠTÍVIT

	SPORT	DOVEDNOSTI
řemesla		
malovat		sociální
tančit		manažerské
anglicky		marketing

SRDCOVKA

		pohodu	přátele
		peníze	majetek
	klid		motivaci
	ČAS		

+ PŘÍRODA

+ ZVÍŘATA

zkušenosti

znalosti

dovednosti

firmu

poselství

Šumavu

Norsko

Dětenice

	sobě	životní styl	
	charitě	zabezpečit děti	
	+ ROSTLINÁM		

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



	osobní
jméno	
MŮJ VZOR JE	
jméno	pracovní

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:

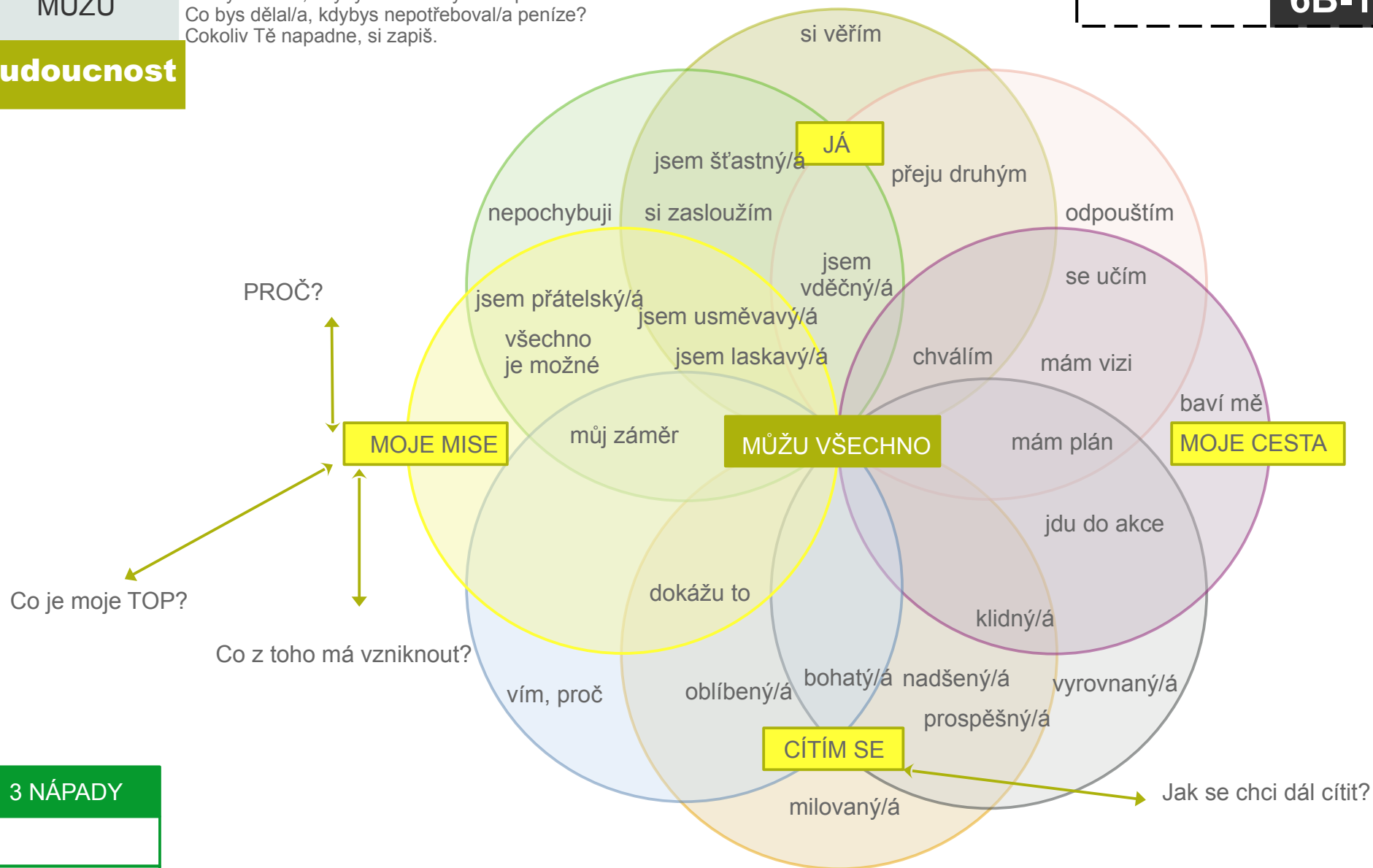
Postoje:

3 INSPIRACE

Budoucnost

Dnes je:

6B-1



3 NÁPADY

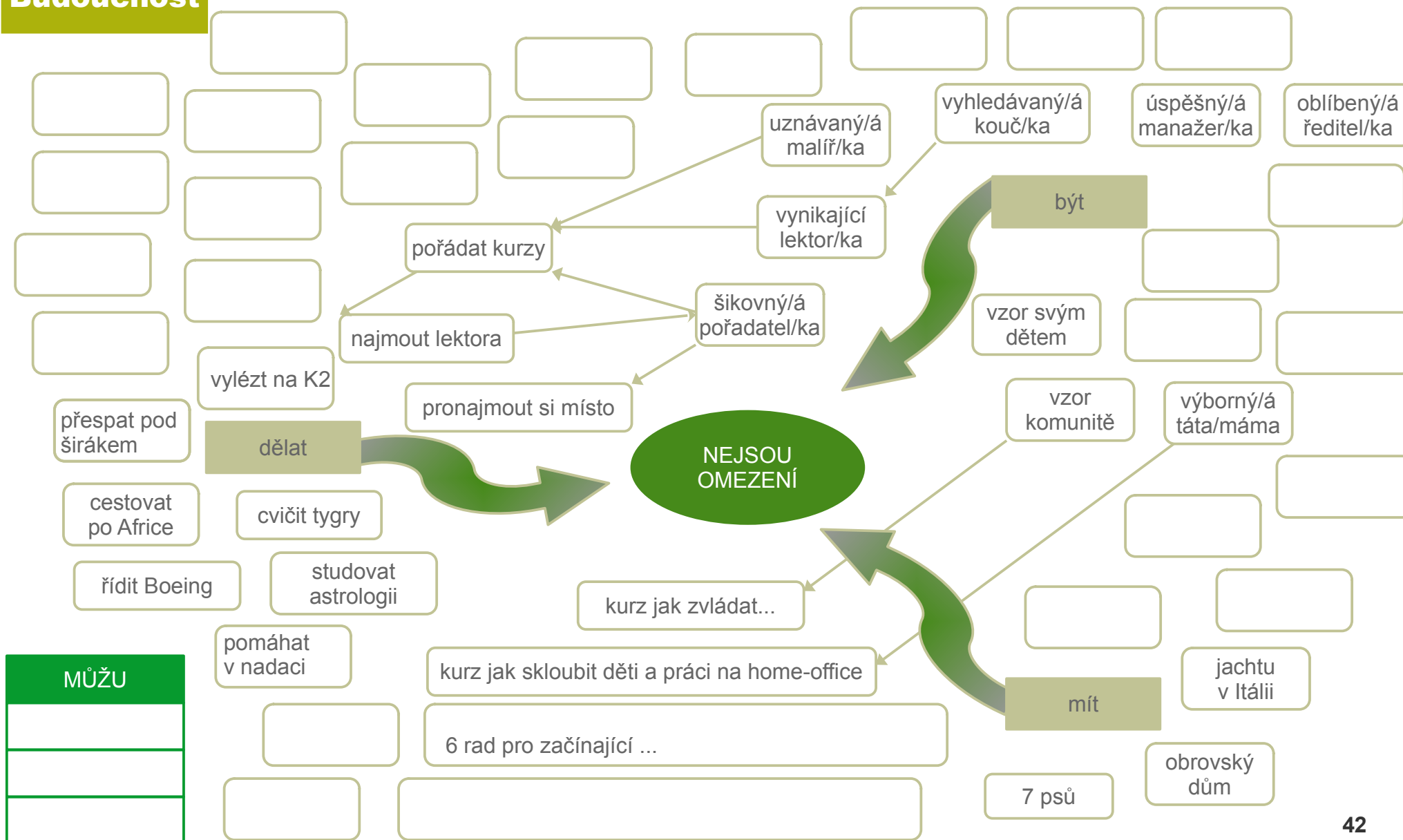
MŮŽU

Můžu cokoliv je jiné než CHCI. Chci je ovlivněno rozumem. Můžu cokoliv nemá hranice. Napiš toho co nejvíc, 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

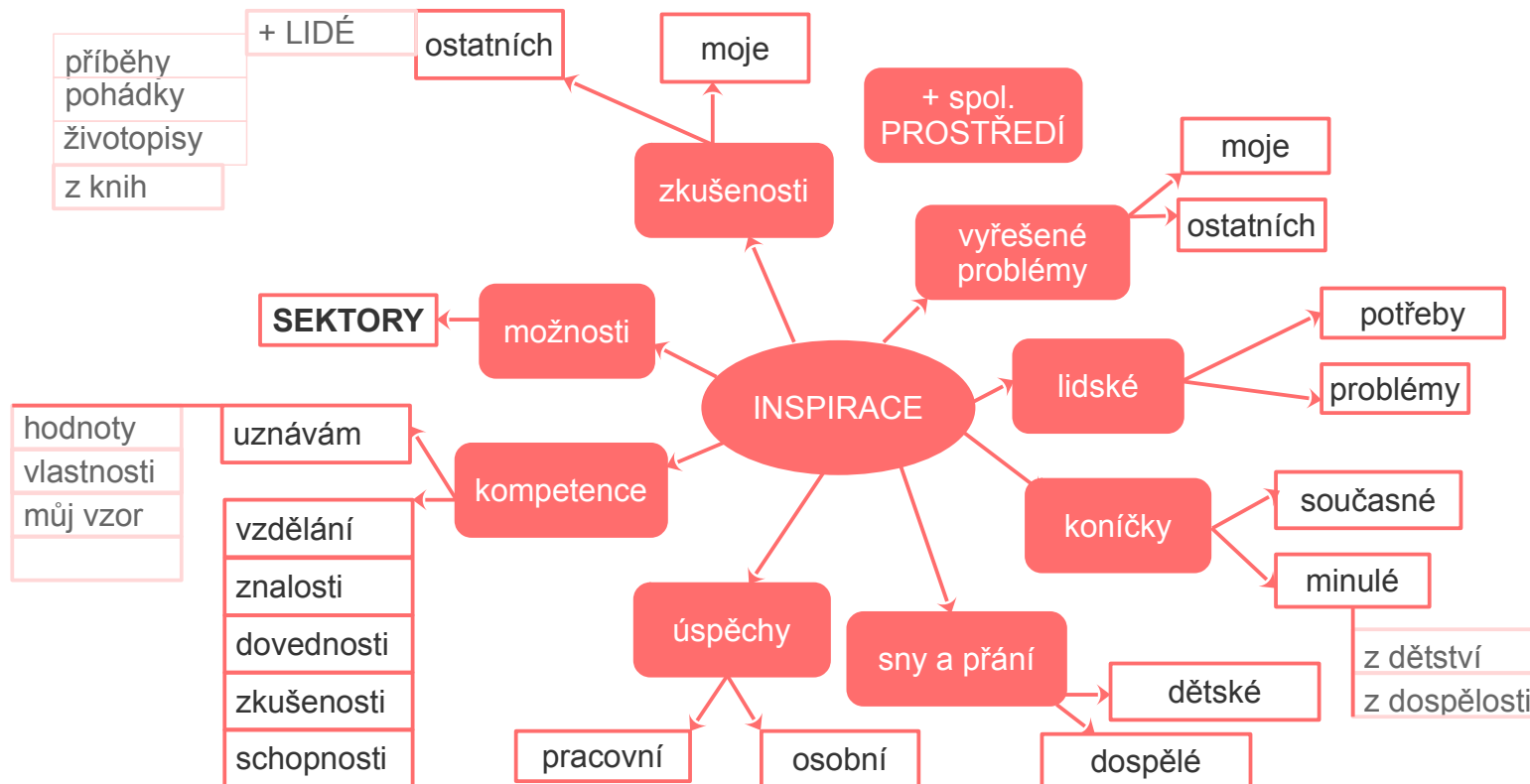
Někdy se v životě trápíme faktem, že nás nic nenapadá. Chceme třeba za každou cenu vědět, co je pro nás to nejlepší. Přemýšlíme, přemýšlíme a v hlavě je úplně prázdko.

Možná je čas naučit se čerpat inspiraci. A to platí vlastně na cokoli, 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



KDE

lidé
tisk
média
kluby
internet
sociální sítě

Facebook
Instagram
Twitter
LinkedIn
YouTube
Pinterest
Snapchat
TikTok

INSPIRACE

MŮŽU

Budoucnost

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

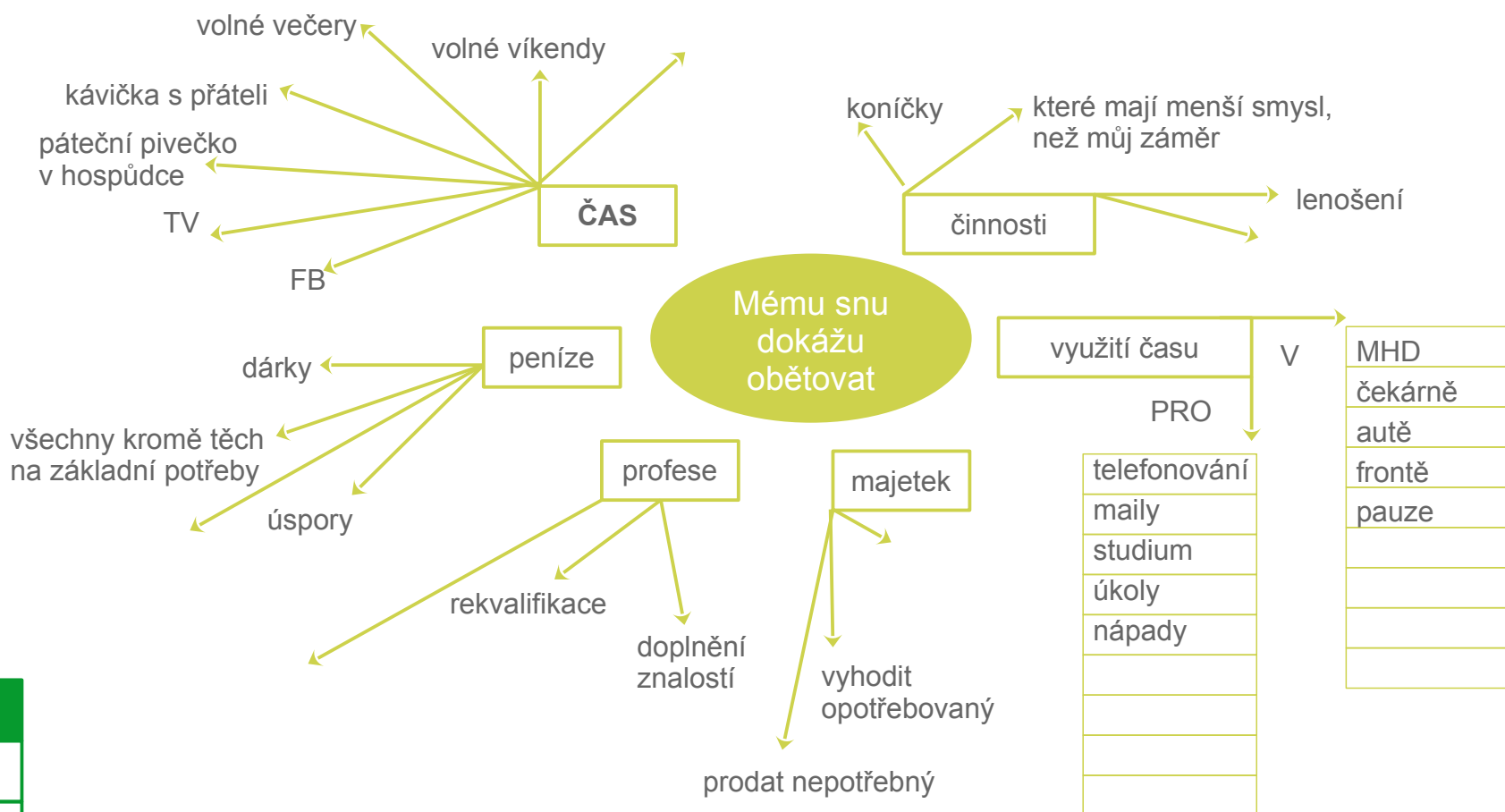
A prý jde začít i bez peněz, i když – každý máme hranici „bez peněz“ trošku jinde.

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



OBĚTI

MŮŽU

Budoucnost

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 dobře si to uvědomit. Při které formě pomoci se cítíš maximálně dobře?

Dnes je:

6B-5

