**Otázky pro bilanci**

**Starý rok - nový rok / Minulé období – budoucí období**

**Staré období** - od … do …

**Nové období** - od … do …

**Bilance se skládá ze 3 části**

1. Bilance minulého období
2. Rozmýšlení budoucího období
3. Rozhodnutí pro nové období
4. **Minulý rok / minulé období**

**Jaké důležité události (4-7) jsem v minulém období zažil/a?**

1. …

2. …

3. …

4. …

5. …

6. …

7. …

**Které 3 činnosti jsem si minulý období nejvíce užíval/a?**

1. …

2. …

3. …

**Kteří 3 lidé na mě měli největší pozitivní vliv?**

1. …

2. …

3. …

**Které 3 věci / situace mi udělaly největší radost?**

1. …

2. …

3. …

**Jaké 3 důležité věci jsem se minulé období naučil/a?**

1. …

2. …

3. …

**Kdybych měl/a uplynulé období popsat 3 slovy, jaká slova bych použil/a?**

…

**Co pro mě bylo v minulém období největší VÝZVOU?**

…

Jak jsem se s ní vypořádal/a?

…

Co mě tato výzva naučila? 3 důležité věci popř více

1. …

2. …

3. …

4. …

Chci/je vhodné se této výzvě nadále věnovat?

*Pokud ano* … Jaké 3 dovednosti / kvality chci díky ní u sebe v příštím období zlepšit?

1. …

2. …

3. …

Potřebuji vzhledem k této výzvě zlepšit něco ve svém okolí?

*Pokud ano* … Jaké 3 nejdůležitější věci to jsou?

1. …

2. …

3. …

**Jaké 3 důležité věci jsem se v minulém období naučil/a o vztazích?**

1. …

2. …

3. …

**Které 3 věci, bych uděl/a jinak?**

1. …

2. …

3. …

**Které 3 důležité oblasti jsem v minulém období opomíjel/a?**

1. …

2. …

3. …

1. **nový rok / Budoucí období**

*Dejte si na vyplňování čas a prostor klidně i pár dní. K otázkám se můžete vracet a doplňovat je.*

**Kterých 5-7 činností / situací chci v novém období zažívat?**

1. …

2. …

3. …

4. …

5. …

6. …

7. …

**Jak se chci cítit v hlavních oblastech života?**

* **Zdraví a kondice**

Jak se chci cítit? …

* **Láska, partnerství**

Jak se chci cítit? …

* **Rodina, děti, domov**

Jak se chci cítit? …

* **Práce, povolání**

Jak se chci cítit? …

* **Finance a prosperita**

Jak se chci cítit? …

* **Seberozvoj**

Jak se chci cítit? …

* **Čas pro sebe, zájmy, sny**

Jak se chci cítit? …

**Jaké 3 věci chci příští období změnit?**

1. …

Proč? …

2. …

Proč? …

3. …

Proč? …

**Jaké 3 pozitivní návyky chci zavést do svého života?**

1. …

Proč? …

2. …

Proč? …

3. …

Proč? …

**Jaké 3 důležité věci / vztahy chci posunout?**

1. …

2. …

3. …

**Co si přeji v novém období vytvořit? Jaké jsou vaše cíle?**

1. …

2. …

3. …

**Jaká 3 slova nejlépe vystihují můj záměr na příští období?**

Můžete rozdělit na záměr osobní a záměr pracovní

…

…

* **Podrobný popis budoucího období**

Jak bych **podrobně popsal/a** své nové období? Jak si ho přeji prožít a cítit se v něm? Co udělám pro to, aby to tak bylo? Jak to konkrétně provedu, aby to vyšlo?

*Napište vše, co vás napadne, popište sny i drobnosti. Čím více toho napíšete, tím lépe. Co si dokážeme představit a přenést do slov, to snáze dokážeme vytvořit.*

*--------------------------------------------------------------------------*

*Používejte přítomný čas. Klidně popište i další čistou A4.*

*Např. Jsem klidná. Stres se mě pouští. Cítím se vyrovnaně.*

* *Každý den začínám chvilkou pro sebe, která mi dobře nastartuje den. Ráno vstávám o 15 min dřív a cvičím ranní jógu, dechová cvičení.*
* *Cestou do práce cvičím všímavost a dýchám uvolněně do břicha.*

…

1. **RozhodnutÍ**

**CO CHCI VE SVÉM ŽIVOTĚ V OBDOBÍ … ZMĚNIT?**

Doporučuji vybrat pouze 3 změny (max 4). Je totiž důležité svou energii nerozptýlit. Až se vám podaří pokrok, pak se teprve pusťte do dalších.

**Jak silný motor pro změnu mám (mé Proč)?**

1. **změna**

Chci změnit: ….

Proč chci právě tuto změnu? …

Jak se díky této změně budu cítit? …

1. **změna**

Chci změnit: …

Proč chci právě tuto změnu? …

Jak se díky této změně budu cítit? …

1. **změna**

Chci změnit: …

Proč? …

Jak se díky této změně budu cítit? …

(4. změna)

Chci změnit: …

Proč? …

Jak se díky této změně budu cítit? …

*Přeji vám hladkou cestu za vašimi sny* 😊 *Vlasta Lisková*