

Otázky pro bilanci

Starý rok - nový rok / Minulé období – budoucí období

Staré období - od ... do ...

Nové období - od ... do ...

Bilance se skládá ze 3 částí

- A) Bilance minulého období
- B) Rozmýšlení budoucího období
- C) Rozhodnutí pro nové období

A) 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. ...

B) 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.*

...

C) 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? ...

2. ZMĚNA

Chci změnit: ...

Proč chci právě tuto změnu? ...

Jak se díky této změně budu cítit? ...

3. 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