

"Pokud budeš dělat stále to samé, budeš stále to samé dostávat"

MAPA (mého současného) ŽIVOTA



Vytiskněte si a upřímně si odpovězte, zda žijete život podle svých představ. **Jestli váš současný stav odpovídá tomu vytouženému.** Toto mentální cvičení je jen o vás. Nic si nenalhávejte a mějte oči otevřené. Jenom tehdy můžete růst.

Užijte si tento čas a práci na sobě :-).

Vaše

Petra

Mapa mojí práce:

- | | |
|----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. Moje práce mě baví a dává mi smysl | ANO / NE |
| 2. Jsem na svoji práci hrdý/á | ANO / NE |
| 3. Cítím v práci ocenění | ANO / NE |
| 4. Vážím si lidí, s kterými pracuji | ANO / NE |
| 5. Mám jasné pracovní cíle (krátko. i dlouhodobé) | ANO / NE |
| 6. Každý den oceňuji druhé | ANO / NE |
| 7. Mám dobré pracovní vztahy | ANO / NE |
| 8. V práci využívám jasnou komunikaci | ANO / NE |
| 9. Mé jednání na pracovišti je sebejisté | ANO / NE |
| 10. Spolupracuji s kolegy a hledám řešení, jak druhým pomáhat | ANO / NE |

Mapa organizace života:

- | | |
|----------------------------------------------------------|----------|
| 1. Řídím svůj čas efektivně a dobře | ANO / NE |
| 2. Zvládám delegování úkolů bez pocitu viny | ANO / NE |
| 3. Priority stanovuji dle svých cílů | ANO / NE |
| 4. V práci mám vyřízené všechny věci | ANO / NE |
| 5. Mám pracovní stůl uspořádaný a uklizený | ANO / NE |
| 6. Dostavuji se včas na pracovní i osobní setkání | ANO / NE |
| 7. Organizuji efektivně papírové záležitosti | ANO / NE |
| 8. Zavazuji se k příliš mnoho věcem | ANO / NE |
| 9. Dávám si reálné termíny | ANO / NE |
| 10. Svoje projekty/práci dokončuji v termínech | ANO / NE |

Mapa výkonnosti:

1. Pravidelně zdokonaluji svoji práci
rozvojovými aktivitami ANO / NE
2. Jsem hrdý/á na práci, kterou odvádím ANO / NE
3. Jsem spokojený/á se svou produktivitou ANO / NE
4. Důvěřuji svým schopnostem ANO / NE
5. Jsem kreativní a inovativní ANO / NE
6. Mám jasno a vím,
co se ode mě v práci vyžaduje ANO / NE
7. Pravidelně konzultuji své výkony ANO / NE
8. Zpětnou vazbu podávám užitečně a včas ANO / NE
9. Umím přijímat dobrou a špatnou
zpětnou vazbu ANO / NE
10. Mám příležitosti se rozvíjet ANO / NE

Mapa mého zdraví:

1. Jsem spokojený/á se svou váhou ANO / NE
2. Sportuji minimálně 3x za týden ANO / NE
3. Moje strava je vyvážená ANO / NE
4. Nekouřím, nekonzumuji alkohol ve velké míře ANO / NE
5. Zdravotní a zubní prohlídky absolvuji včas ANO / NE
6. Můj spánek je dostatečný a kvalitní ANO / NE
7. Reguluji svůj stres ANO / NE
8. Celkově se cítím zdravě, dobře a vitálně ANO / NE
9. Pečuji pravidelně o své tělo ANO / NE
10. Jsem spokojený/á se svým
duševním stavem ANO / NE

Mapa osobního života:

- | | |
|----------------------------------------------------------|----------|
| 1. Mám se rád/a | ANO / NE |
| 2. Poslední 3 roky pořádám své narozeninové oslavy | ANO / NE |
| 3. Mám i svůj osobní život mimo práci | ANO / NE |
| 4. Mám dost sebeúvěry k děláni toho, co si přeji | ANO / NE |
| 5. Dostatečná dovolená je součástí mého života každý rok | ANO / NE |
| 6. Jsem čestný /á – nelžu a nepřeháním | ANO / NE |
| 7. Umím říkat NE | ANO / NE |
| 8. Plním své sliby | ANO / NE |
| 9. Vybavuji si, kdy jsem se ze srdce zasmál/a | ANO / NE |
| 10. Dokážu se vyjadřovat kreativním způsobem | ANO / NE |

Mapa mých financí:

- | | |
|------------------------------------------------------|----------|
| 1. Jsem spokojený/á se svým příjmem | ANO / NE |
| 2. Dodržuji stanovený měsíční rozpočet | ANO / NE |
| 3. Platím včas své účty | ANO / NE |
| 4. Zním své dluhy a termín splacení | ANO / NE |
| 5. Mám vypracovaný dlouhodobý finanční plán | ANO / NE |
| 6. Dokážu se odměnit bez pocitu viny | ANO / NE |
| 7. Rozumně nakládám se svoji kreditní/debetní kartou | ANO / NE |
| 8. Mám vyřešenou a sepsanou poslední vůli | ANO / NE |
| 9. Moje peněženka je čistá a uspořádaná | ANO / NE |
| 10. Daně mám zaplacené v termínu | ANO / NE |

Mapa mého domova:

- | | |
|-------------------------------------------------------------|----------|
| 1. Jsem spokojený/á se svým domovem | ANO / NE |
| 2. Domov mám čistý a uklizený | ANO / NE |
| 3. Věci, kterými se obklopuji, mám rád/a | ANO / NE |
| 4. Neshromažďuji zbytečné věci | ANO / NE |
| 5. Recykluji | ANO / NE |
| 6. Osobní složky udržuji přehledně a v pořádku | ANO / NE |
| 7. Moje postel mi garantuje kvalitní spánek | ANO / NE |
| 8. Fotky mých blízkých tvoří součást mého domova | ANO / NE |
| 9. Jsem spokojený/á s dopravním prostředkem, který používám | ANO / NE |
| 10. Mám dobré vztahy se sousedy | ANO / NE |

Mapa vztahů:

- | | |
|--------------------------------------------------------------|----------|
| 1. Jsem s úrovní blízkosti ve svém životě spokojený/á | ANO / NE |
| 2. S partnerem se navzájem respektujeme a jsme rovnocenni | ANO / NE |
| 3. Snadno se udobřuji s lidmi, s nimiž jsem měl/a spor | ANO / NE |
| 4. Důvěřuji značnému počtu lidí v mém životě | ANO / NE |
| 5. Vážím si druhých lidí | ANO / NE |
| 6. Pokládám se za dobrého přítele pro druhé | ANO / NE |
| 7. Mám pravidelná setkání s těmi, kteří jsou pro mě důležití | ANO / NE |
| 8. Moji nejbližší vědí o tom, že si jich vážím | ANO / NE |
| 9. Jsem spokojený/á se svým společenským životem | ANO / NE |
| 10. Jsem otevřený/a, upřímný/á směrem ke svým cílům | ANO / NE |

Skvělé, mám z Vás radost – 1. krok je za Vámi.

Gratuluji 😊



**Zmapovali jste si nyní svůj život a nyní pokračujeme
„MAPOU UVĚDOMĚNÍ“.**



**POJĎME SE SPOLEČNĚ PODÍVAT NA TO, CO JSTE
SE O SOBĚ PŘÁVĚ „TEĎ“ DOZVĚĎELI.**

**3 zásadní myšlenky směrem k mému uvědomění o sobě
samém po vyplnění celé mé MAPY ŽIVOTA.**

1. Uvědomil(a) jsem si,
2.
3.



Pojďme hlouběji a dál. Jedině tehdy nakouknete do svého nitra - nyní je důležitý okamžik, kdy opravdu doporučuji psát dál.

3 další myšlenky směrem k mému uvědomění o sobě samém po vyplnění celé mé MAPY ŽIVOTA.

1. Uvědomil(a) jsem si,
2.
3.

3 zásadní emoce, které nyní cítím po vyplnění celé mé MAPY ŽIVOTA.

1. Má první emoce/pocit:
2.
3.

Skvělé, mám z Vás radost.

MÁTE SKORO HOTOVO



POKRAČUJTE



1) Potřebujete pro svoje uvědomění nyní osobní přístup?

Využijte 1 HOD KOUČINGU ZDARMA NA ZKOUŠKU

Přihlašte se ZDE:

<https://www.petradolezalova.cz/koucing-konzultace-zdarma/>

NEBO

2) Cítíte, že nyní potřebujete ELÁN a MOTIVACI?

Přihlašte se ZDE:

<https://www.petradolezalova.cz/za-21-dni/>

NEBO

3) Nemáte na nic čas a chcete už konečně ČASOVOU SVOBODU?

Přihlašte se ZDE:

<https://www.petradolezalova.cz/zaciname-s-casovou-svobodou/>

Děkuji, že jste došli až sem. Cením si Vaší práce a energie vložené do vašeho zastavení se nad svým životem.



Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám je zakázáno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy a neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autor za ně nenese žádnou odpovědnost. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením mého názoru k této tematice.