OSVĚŽENÍ - RESTART

Svěží duch je produktivní duch.
Tento pracovní list vám pomůže, pokud potřebujete vzpruhu.

MOŽNÉ CÍLE

Pro každou z pěti oblastí, kterými jsme se zabývali v 3. lekci, si napište jeden cíl. Může jít o návyk jako „tento měsíc se každý den uložím do postele nejpozději v deset“ nebo „každý den v 7 ráno půjdu do parku a budu půl hodiny běhat“. Volit můžete také jednorázové cíle, například „na říjen si naplánuju víkendový pobyt s manželkou“ nebo „do 15. listopadu si najdu osobního trenéra“.

	MOŽNÝ CÍL
Odpočinek *Spánek a zdřímnutí*	
Vnitřní očista *Strava a pitný režim*	
Zotavení *Cvičení a hraní*	
Vztahy *Rodina a přátelé*	
Přemítání *Psaní deníku a meditace*	

VOLBA CÍLE

Z výše uvedeného seznamu si zvolte jeden nebo dva cíle, kterým se tento měsíc budete důsledně věnovat.

CÍL PRO DOBITÍ ENERGIE 1	CÍL PRO DOBITÍ ENERGIE 2

SPOUŠTĚČE

Jaké spouštěče budete používat v zájmu toho, abyste vytyčených cílů dosáhli? Pokud třeba hodláte být v 10 večer v posteli, můžete si na telefonu nastavit budík na půl desátou, abyste včas zahájili večerní rituál.

SPOUŠTĚČ 1	SPOUŠTĚČ 2

Zaměřte svou pozornost©, 2020 Audiolibrix s.r.o.
FREE TO FOCUS™ | ©2018 MICHAEL HYATT & COMPANY

OSVĚŽENÍ - RESTART

Svěží duch je produktivní duch.
Tento pracovní list vám pomůže, pokud potřebujete vzpruhu.

PŘÍKLAD

MOŽNÉ CÍLE

Pro každou z pěti oblastí, kterými jsme se zabývali v 3. lekci, si napište jeden cíl. Může jít o návyk jako „tento měsíc se každý den uložím do postele nejpozději v deset“ nebo „každý den v 7 ráno půjdu do parku a budu půl hodiny běhat“. Volit můžete také jednorázové cíle, například „na říjen si naplánuju víkendový pobyt s manželkou“ nebo „do 15. listopadu si najdu osobního trenéra“.

	MOŽNÝ CÍL
Odpočinek *Spánek a zdřímnutí*	Tento měsíc budu každou noc spát 8 hodin
Vnitřní očista *Strava a pitný režim*	Během tohoto týdne (1. týden v srpnu) 15 minut před každým jídlem vypiju plnou sklenici vody
Zotavení *Cvičení a hraní*	Na září naplánuju víkendový výlet do Colorada
Vztahy *Rodina a přátelé*	Od 28. července budu každý pátek volat rodičům
Přemítání *Psaní deníku a meditace*	Alespoň ve 25 z příštích 30 dní budu psát zápisky do Pětiminutového deníku.

VOLBA CÍLE

Z výše uvedeného seznamu si zvolte jeden nebo dva cíle, kterým se tento měsíc budete důsledně věnovat.

CÍL PRO DOBITÍ ENERGIE 1	CÍL PRO DOBITÍ ENERGIE 2
Od 28. července budu každý pátek volat rodičům	Alespoň ve 25 z příštích 30 dní budu psát zápisky do Pětiminutového deníku.

SPOUŠTĚČE

Jaké spouštěče budete používat v zájmu toho, abyste vytyčených cílů dosáhli? Pokud třeba hodláte být v 10 večer v posteli, můžete si na telefonu nastavit budík na půl desátou, abyste včas zahájili večerní rituál.

SPOUŠTĚČ 1	SPOUŠTĚČ 2
Nastavím si v kalendáři na Googlu opakované připomenutí (s notifikací) vždy na pátek v 18.00	Na zrcadlo v koupelně si přilepím papírek, který mi to při čištění zubů připomene

Zaměřte svou pozornost©, 2020 Audiolibrix s.r.o.
FREE TO FOCUS™ | ©2018 MICHAEL HYATT & COMPANY