

AKČNÍ MINIKURZ RANDE S VLASTNÍM JÁ
PRACOVNÍ LISTY

Kdo jsem?

Probuzená
Adéla Sen



Jak jsem na tom?

Ohodnoťte na stupnici 1 - 10, 10 = nejvíc

Mentálně

Fyzicky

Energeticky

Emocionálně

Moje hodnoty

Hodnotu pojmenujte a přidejte symbol v podobě obrázku (nalepte), nebo náčrtku, vyjádřete barevně, udělejte energetickou skicu.

1.

2.

3.

Moje hodnoty

4.

5.

6.

Kdy se cítím šťastná

Kdy cítíte naplnění, radost? V jakých chvílích, situacích, s kým? Popište.

Vaše šťastné foto



Co teď potřebuji?

Vypište

Mentálně

Fyzicky

Energeticky

Emocionálně

Jaká je moje aktuální situace

01
VZTAHY

02
VITALITA, ZDRAVÍ

03
SEBEREALIZACE

Jaká je moje aktuální situace

04

PRÁCE/PODNIKÁNÍ

05

PROSPĚŠNOST

06

FINANCE/MAJETEK

Moje motto:



09

AKČNÍ MINIKURZ RANDE S VLASTNÍM JÁ

Moje zdroje



Nalepte obrázky, které charakterizují činnosti, při kterých si dobíjíte baterky. Obrázek doplňte o pocit, který v té chvíli zažíváte.



Moje
zdroje

V čem jsem dobrá?



V čem se chci zlepšit?



Jak se budu cítit,
až toho dosáhnou





Proč to dělám, co mi to přinese?

Mentálně

Fyzicky

Energeticky

Emocionálně

Moje 3 největší uvědomění:

01

02

03

A to je vše!



Poděkujte si!

Probuzená
Adéla Sen