

“Vďačnosť je jedna z najdôležitejších ingrediencií, aby ste mohli žiť úspešný a naplnený život.”

Jack Canfield

Za čo z uplynulého roka som naozaj vďačná/ý?

.....
.....

Čo sa mi naozaj podarilo?

.....
.....

Za čo som na seba naozaj hrdá/ý?

.....
.....

Budúcnosť patrí tým, ktorí veria v krásu svojích snov.

Eleanor Roosevelt

Rodina a moje vzťahy

Za ktoré vzťahy a ktorých ľudí v mojom živote som mimoriadne vďačná/ý?

.....
.....

O aký aspekt by som chcel/a svoje vzťahy obohatiť?

.....
.....

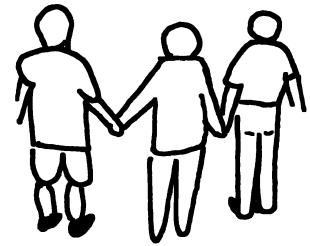
Čo môžem urobiť pre to, aby moje vzťahy boli také, aké si prajem?

.....
.....



Aké tri slová vystihujú vzťahy aké si prajem žiť?

- 1)
- 2)
- 3)



Aký vplyv budú mať lepšie vzťahy na mňa a moje okolie?

.....
.....

Ako sa budem cítiť ak dosiahnem to, čo si prajem?

.....
.....
.....
.....
.....

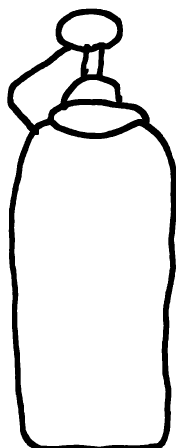
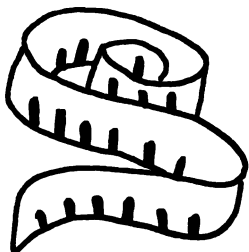
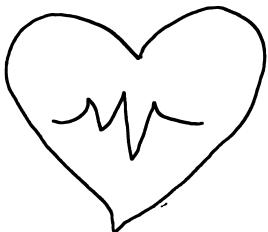


Zdravie

Čo si pre seba a svoje zdravie prajem do nasledujúceho obdobia?



.....
.....



Prečo je to pre mňa dôležité?

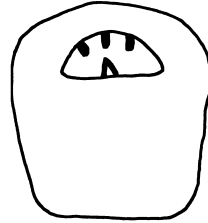
.....
.....
.....
.....
.....

Aký bude môj život ak sa mi to podarí?

.....
.....

Vďaka čomu sa mi to podarí?

.....
.....
.....



Aký dopad to bude mať na mňa a moje okolie?

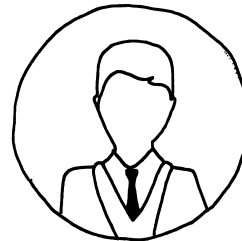
.....
.....

Kedy a ako to, čo si prajem, zrealizujem?

.....
.....

Práca a podnikanie

Ako ma moja súčasná práca alebo podnikanie rozvíja a podporuje v tom stať sa tým, kým túžim byť?



.....
.....

Čo definujem v tejto oblasti pre seba ako úspech?

.....
.....

Aké pracovné, podnikateľské úspechy si prajem dosiahnuť v nasledujúcom roku?

.....
.....

Ak sa mi to podarí, čo vďaka tomu bude možné?



.....
.....

Čo/koho presne potrebujem k tomu, aby sa mi to podarilo?



.....
.....

Peniaze – financie



Aký je môj súčasný vzťah k peniazom?

.....
.....

Je to pre mňa podporujúce presvedčenie? Ak nie, aké by bolo viac nápomocné?

.....
.....

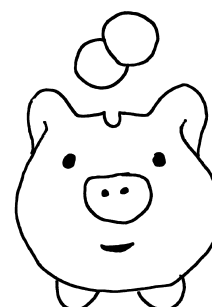
Ako môžem napredovať v mojej finančnej situácii?



.....
.....

Ak by som mal/a v tejto veci urobiť drobné zmeny čo by to bolo?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)



Ak zlepším svoju finančnú situáciu čo ďalšie bude možné?

.....
.....

Osobný rozvoj

Čo je to, čo ma podporí ísť vpred?

.....
.....

Aký prísľub si dávam pre budúci rok?

.....
.....

V čom je dôležité držať sa tohto prísľubu?

.....
.....

Aký dopad to bude mať na mňa a moje okolie?

.....
.....

Aký druh podpory mi môžu poskytnúť:

Priatelia

Rodina

Nieko pre mňa vzácny



Žiť a oslavovať

Aký mám dar alebo talent s ktorým by som mohol/a obohatiť iných?

.....
.....

Čo je tá najhlbšia a najkrajšia pravda o mne a ako ju môžem zažívať a zdieľať viac často?

.....
.....

Ako si pripomeniem, že je dobré oslavovať a byť vd'ačná/y za každý deň?

.....
.....
.....
.....

Ktorých 10 vecí môžem urobiť pre to, aby som sa stával/a slobodnejší/ia...

- | | |
|----------|-----------|
| 1) | 6) |
| 2) | 7) |
| 3) | 8) |
| 4) | 9) |
| 5) | 10) |

info@coachagency.sk
FB: <https://www.facebook.com/coachagency.sk>
Viac pomôcok a nástrojov na koučovanie nájdete TU

Coach
Agency

office@coachagency.sk
0911404517

www.coachagency.sk
© Mgr. Zuzana Valábková, PCC

