



*Tady si to
můžeš sešít.*

posviť si na spokojenost v práci

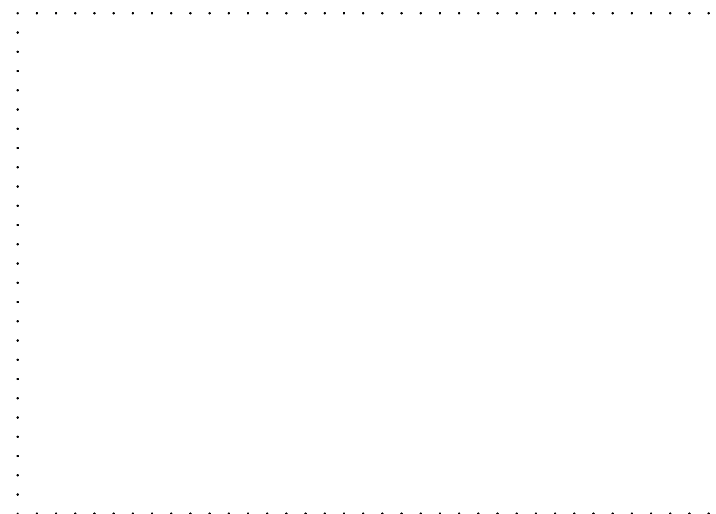


*Posviť si na cestu vpřed tím,
že si ji promyslíš.
Všechny odpovědi máš v sobě.
Stačí si naslouchat.*

*Připrav si pero nebo tužku,
dobré pití a klid.
Nespěchej. Najdi si na sebe
alespoň 2 hodiny času.
Neboj se přestat a dát si pauzu.
Rozlož si přemýšlení klidně
do více dní.*

*Piš, kresli, trhej, mačkej,
přeskakuj, škrtej, vyhazuj.
Žádná odpověď není špatná.*

Hledáš nějakou konkrétní odpověď?
Nebo přicházíš s obecnější zakázkou?
Máš-li jakákoliv očekávání, odlož si je sem,
ať se ti při hledání neztratí z dohledu.





Jak se cítíš, když jdeš do práce?
A jak se cítíš, když jdeš z práce?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co máš na své práci rád?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co na své práci nemáš rád?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chtěl bys pracovat méně, nebo více?

.....

.....

.....

.....

Co je pro tebe v práci tím největším zdrojem stresu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co by se dělo, kdybys byl podstatně méně úspěšný v tom, co děláš?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co by se dělo, kdybys byl výrazně úspěšnější v tom, co děláš?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co přesně ti brání, abys naplno rozvinul svůj potenciál?

.....

.....

.....

.....

.....

Koho bys chtěl ohromit svými pracovními výsledky? Proč?

.....

.....

.....

Jaké vlastnosti by měl mít tvůj ideální šéf nebo šéfka? Jak se liší od tvého aktuálního šéfa nebo šéfky?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Proč je skvělé s tebou pracovat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Proč je s tebou těžké pracovat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak ti tvoje práce ovlivňuje partnerský vztah, rodinu nebo přátelství?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

U jakých pracovních činností začneš vždycky prokrastinovat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

U jakých pracovních činností se vždycky dostaneš do flow?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vyděláváš peníze způsobem, na který jsi hrdý?

.....

.....

.....

.....

.....

Co bys v rámci své kariéry udělal zpětně jinak?

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

Kolik peněz měsíčně bys chtěl vydělávat?

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

S kolika penězi by sis měsíčně vystačil?

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

Kolik peněz na účtu ti dodává pocit klidu a jistoty?

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

Kdyby peníze nehrály roli, jak bys trávil svůj čas?
Čemu by ses věnoval?

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

Na co jsi ve své kariéře nejvíc pyšný?

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

Jaké ambice bys sis chtěl v nejbližších dvou letech naplnit?

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

WOW!
Hotovo?
Skvělá práce!



Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?

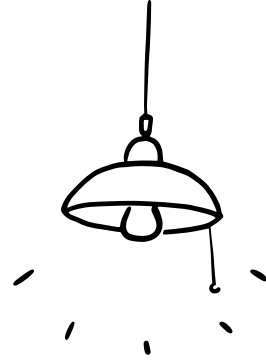
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Grid for notes, starting from the top right corner.

Rozhovor sám se sebou je skvělý nástroj
sebepoznání, ale ne vždy nám stačí.

Pořád si s něčím nevíš rady?
Jdi si o tom popovídat s někým dalším.
A pokud ve svém okolí nikoho takového
nemáš, vezmi si k ruce profíka.
Třeba terapeuta nebo kouče.



Jsou ti teď věci jasnější?

Posviť na cestu i ostatním
a zsdílej to na sítích pod
#posvitsi.