



*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.

A large rectangular area defined by a dotted border, intended for writing or drawing.



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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co máš na své práci ráda?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co na své práci nemáš ráda?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chtěla bys pracovat méně, nebo více?

.....

.....

.....

.....

Co je pro tebe v práci tím největším zdrojem stresu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co by se dělo, kdybys byla podstatně méně úspěšná v tom, co děláš?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co přesně ti brání, abys naplno rozvinula svůj potenciál?

.....

.....

.....

.....

.....

Koho bys chtěla 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?

Grid for writing answers to the question 'Proč je s tebou těžké pracovat?'.

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

Grid for writing answers to the question 'Jak ti tvoje práce ovlivňuje partnerský vztah, rodinu nebo přátelství?'.

U jakých pracovních činností začneš vždycky prokrastinovat?

Grid for writing answers to the question 'U jakých pracovních činností začneš vždycky prokrastinovat?'.

U jakých pracovních činností se vždycky dostaneš do flow?

Grid for writing answers to the question 'U jakých pracovních činností se vždycky dostaneš do flow?'.

Vyděláváš peníze způsobem, na který jsi hrdá?

Grid for writing answers to the question 'Vyděláváš peníze způsobem, na který jsi hrdá?'.

Co bys v rámci své kariéry udělala zpětně jinak?

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

Kdyby peníze nehrály roli, jak bys trávila svůj čas?  
Čemu by ses věnovala?

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

Kolik peněz měsíčně bys chtěla vydělávat?

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

Na co jsi ve své kariéře nejvíc pyšná?

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

S kolika penězi by sis měsíčně vystačila?

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

Jaké ambice bys sis chtěla v nejbližších dvou letech naplnit?

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

Kolik peněz na účtu ti dodává pocit klidu a jistoty?

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

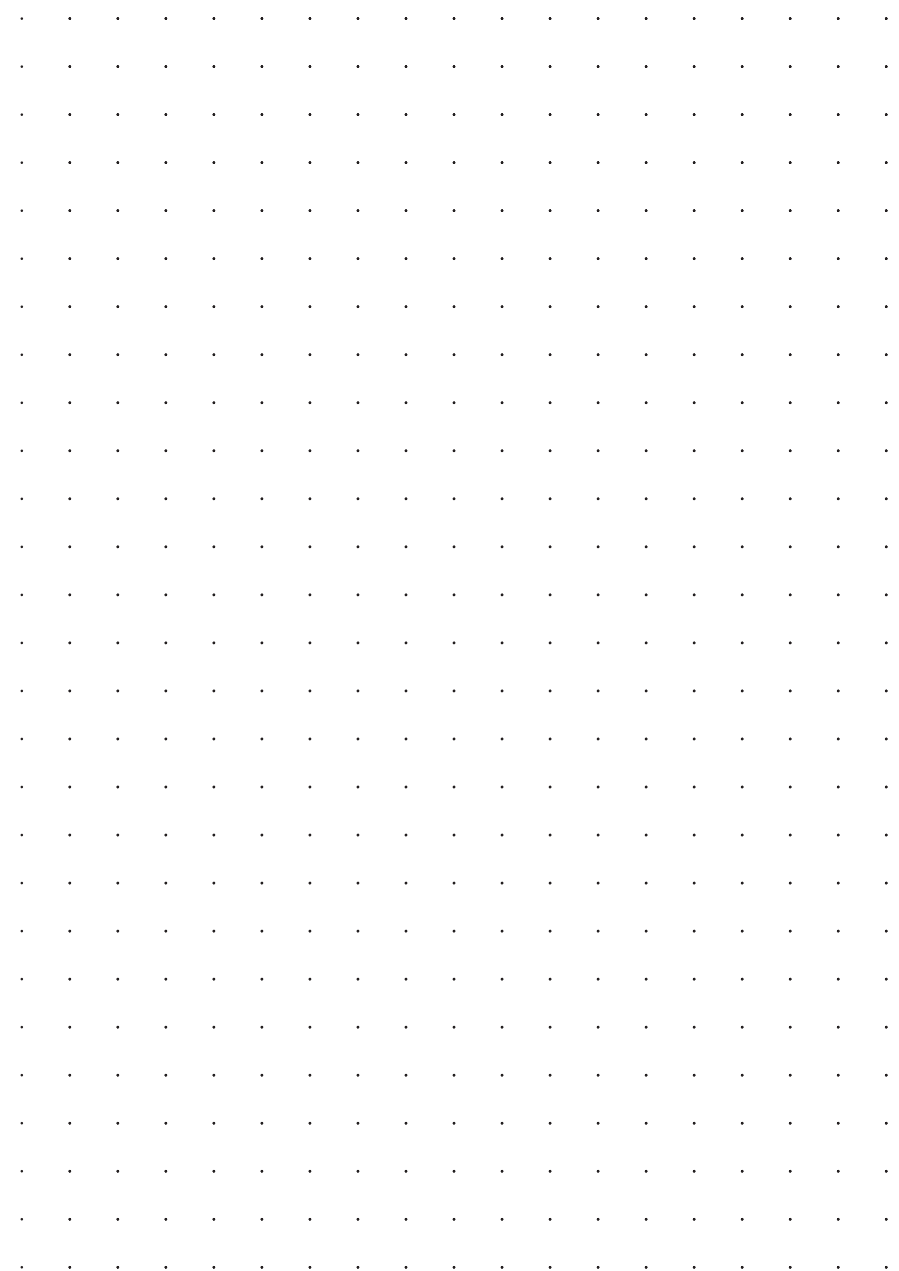
**WOW!**  
**Hotovo?**  
Skvělá práce!



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.

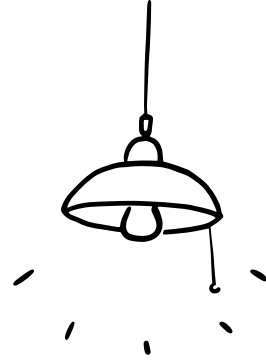
1. . . . .
2. . . . .
3. . . . .
4. . . . .
5. . . . .
6. . . . .
7. . . . .
8. . . . .
9. . . . .
10. . . . .





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.**