

Základní principy šťastného měsíce

- **ORIENTACE A RYTMUS:** K diáři se rytmicky vracím, je mou „mapou“ šťastným životem.
 - **PSYCHICKÁ POHODA:** Rozhoduji se být šťastná, v pohodě. Výkon ano, ale ne za cenu ztráty sebe.
 - **ZDRAVÁ MÍRA:** Jestli cítím stres a nestíhání, protřídím záměry nebo si na ně dám více času.
 - **ROZLIŠOVÁNÍ:** Umění říci něčemu ne mi dělá prostor, který mohu naplňovat kvalitou.
 - **TRVANLIVOST:** Neobjevuji už objevené. Stavím na tom, co o sobě díky zápiskům zjišťuji.
 - **HLUBŠÍ SEBEREFLEXE:** Abych odhalila ty správné odpovědi a poklady, zklidňuji se a zvnitřňuji.
 - **SPOJENÍ SE SEBOU:** Dělán si z chvilky s diářem rande se sebou sama.
 - **PRAXE, PRAXE, PRAXE:** Zpozorním, když to, co chci na papíře, neodpovídá tomu, co žiju.
 - **VYTRVALOST:** Hledám způsoby, jak zkvalitňovat svůj život. Denně, vytrvale, krok za krokem.
- ☐ Prošla jsem si lekce kurzu Umění práce s energií na webu Papírového štěstí.
 - ☐ Vybírám si z výzev na Papírovém štěstí a plním ty, které ladí s mým stylem a vizí života.
 - ☐ Pokud s diářem nezačnu takto pracovat do 2 měsíců, přihlásím se k odběru připomínek mailů.



ZAČÁTEK MĚSÍCE

- ☐ Ladím se na následující měsíc: připravuji si první sloupec (po-út. . . dny cyklu, důležité milníky)
- ☐ Nacházím pozitiva a příležitosti přicházejícího měsíce
- ☐ Dívám se na předcházející měsíc (na nesplněné záměry a na výsledky sebereflexe)
- ☐ To hlavní si převedu na další měsíc jako konkrétní akce (zbytek si zapisuji do nápadů)
- ☐ Nové záměry protřídím, aby odpovídaly mým skutečným možnostem i potřebám a hodnotám
- ☐ Pojmenuji si témata měsíce, zapíšu si záměry, stanovím priority, měřitelný cíl či návyk
- ☐ Hraju si, lepím samolepky, dokresluji ikonky a symboly, raduji se z procesu
- ☐ Tvořím si podpůrné prostředí, jak záměry splnit (rozepisuji do kroků to-do-listu, do diáře atd.).

JSEM OCHOTEN SE VYVÍJET, DAŘÍ SE MI ŽÍT MÉ KVALITY



NA ZAČÁTEK SI VYTVOŘÍM PODPŮRNÉ PROSTŘEDÍ

- ☐ Určila jsem si, kdy přesně se sama sobě budu věnovat.
- ☐ Zapsala si to do diáře, nastavila si upomínky do mobilu
- ☐ Mám diářový list na očích (nástenka, pracovní stůl, noční stůl)
- ☐ Dělán si z práce s diářem každý měsíc rituál (sama i s přáteli)
- ☐ Diskutuji o obsahu svého diáře s lidmi, kteří mě podporují
- ☐ Mám obrázek na ploše počítače a mobilu, který mi připomíná, kam (nejen) se šťastným měsícem směřuju
- ☐ Vnímám a raduji se z každého pokroku, zlepšení



JEDNOU ZA ČAS TŘÍDÍM

- ☐ Procházím staré listy nebo obálky s vystřiženými nápady a sleduji, co už jsem dokázala, zjistila, případně si znovu připomínám záměry či nápady, které zapadly, ale stále mě oslovují. Ladím svou vizi.

V PRŮBĚHU MĚSÍCE

- ☐ Průběžně nahlížím do listu a plním jednotlivé kroky, pracuji s to-do-listem
- ☐ Podle toho si každé ráno určuji 3 prioritní aktivity dne (pracovní i osobní)
- ☐ Vyhodnocuji (vybarvováním, odškrtnutím), co už mám splněno (tracking)
- ☐ Pokud moje „mapa“ neodpovídá realitě, občas list diáře zaktualizuji
- ☐ Jednou za pár dní nahlížím dovnitř sebe a píšu si poznatky ze sebereflexe

NA KONCI MĚSÍCE

- ☐ Závěrečný tracking: vyhodnocuji si, jak se mi dařilo sladit plány s realitou
- ☐ Ptám se po příčině nesouladu a do příště zvýším/snížím nároky na sebe
- ☐ Hlubší nahlížení dovnitř: mentálně procházím uběhlý měsíc, píšu si sebereflexi