

- ROVNOVÁHA -

Podzimní sebekoučovací otázky



<p>TĚLO MATERIÁLNO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jsem zdravá/y? <input type="checkbox"/> Mám dostatek energie? <input type="checkbox"/> Pečuji o svou životosprávu? <input type="checkbox"/> Spím dostatečně? (u většiny lidí 6-8 hodin) <input type="checkbox"/> Jsem finančně zabezpečen/a? <input type="checkbox"/> Cítím se dostatečně odměňována? <input type="checkbox"/> Mám domov a cítím se v něm hezky a bezpečně? <input type="checkbox"/> Mám čas na fyzické aktivity? <input type="checkbox"/> Umím relaxovat a dobít se? <input type="checkbox"/> Mám v životě prostor pro kvalitní odpočinek a zábavu? <input type="checkbox"/> Mám prostor pro své koníčky? <input type="checkbox"/> Mám čas na hraní a radovánky? (podle studií pár minut dokonce jen videoher podporuje kreativitu) <input type="checkbox"/> Mám čas na odpočinek v podobě nicnedělání? (pozorování ohně, západu slunce, gaučink...) 	<p>VZTAHY DŮVĚRA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mám čas na rodinu? <input type="checkbox"/> Věnuji se službě druhým? <input type="checkbox"/> Spolupracuji s druhými? <input type="checkbox"/> Pečuji o své přátelské vztahy? <input type="checkbox"/> V mém životě je prostor pro přátele? <input type="checkbox"/> Posiluji zdravě své sebevědomí a sebelásku? <input type="checkbox"/> Mám čas na propojení? (na vztahy, společné bytí, na společnost, na přírodu, na zemi) <input type="checkbox"/> Mám důvěryhodné a plnohodnotné vztahy? <input type="checkbox"/> Cítím se dobře ve svých pracovních vztazích? <input type="checkbox"/> Cítím podporu své komunity a porozumění druhých?
<p>SMYSL PŘESAĤ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Zním a využívám své silné stránky? <input type="checkbox"/> Věnuji se smysluplné práci, případně zažívám pocit smysluplnosti? <input type="checkbox"/> Cítím uspokojení ve své práci? <input type="checkbox"/> Věnuji se něčemu, co mě přesahuje (pomáhá druhým, světu)? <input type="checkbox"/> Mám poměrně jasno ve svých hodnotách a závazcích? <input type="checkbox"/> Žiju v souladu se svými hodnotami a naplňuji své přijaté závazky? <input type="checkbox"/> Mám v životě hodnoty, o které se mohu v krizi opřít? (vyznávané ideály, víra, láska aj.) <input type="checkbox"/> Mám čas a umím vnímat spojení? (sám se sebou, spiritualita, meditace, hloubka aj.) <input type="checkbox"/> Mám čas na sebeuvědomění, být sám (se) sebou, vnímat tělo, cítění i mysl? <input type="checkbox"/> Umím být, i konat? <input type="checkbox"/> Má v mém životě prostor krása? 	<p>SVĚŽEST ROZVOJ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ujasňuji si svůj směr životem a to důležité si umím naplánovat? <input type="checkbox"/> Mám každý den alespoň jednu věc, na kterou se těším? <input type="checkbox"/> Neustále poznávám sebe sama? <input type="checkbox"/> Dělán si pravidelnou sebereflexí? <input type="checkbox"/> Průběžně se věnuji osobnímu růstu? <input type="checkbox"/> Vzdělávám se? <input type="checkbox"/> Mám čas na četbu? <input type="checkbox"/> Mám tvůrčí přístup k životu i jeho výzvam? <input type="checkbox"/> Zkouším občas nové věci, učím se? <input type="checkbox"/> Začínám své dny v klidném a příjemném duchu? <input type="checkbox"/> Usínám spokojeně a s vděčností?
<p><i>V návaznosti na tyto otázky... Jak vypadá můj ideálně vyvážený týden?</i></p>		<p><i>Jak se v průběhu takového týdne cítím?</i></p>	



NECHŤ MI TATO MÁ VIZE SLOUŽÍ JAKO KOMPAS PRO MÁ KAŽDODENNÍ ROZHODNUTÍ...