E-book
a
Plánovací deník

Miluj své ráno

Plánovací deník radosti

Plánovací deník radosti

Autorka

Hanka Lustiková

Miluj své ráno
www.hanalustikova.cz

Jaký budeš mít den?

Protože jsme někdy vychovávaní pod tíhou vepsaných přesvědčení, plníme představy našich rodičů nebo jiných autorit a neuvědomujeme si, že můžeme každý den prožívat skutečné naplnění ze své vlastní práce. Pokud chceme být skutečně šťastní, musí naše tvořivá energie vyvěrat na povrch.

Každému z nás se srdce otevírá, když můžeme být opět sami sebou. V čistotě a kráse, spontánní, autentičtí, divocí, svobodní ...

Dělejte to, co milujete, a věřte si v tom
Každý má na světě jen vymezený čas. Proto bychom ho měli využít opravdu zodpovědně v souladu s naším srdcem.

Jaký budeš mít den?

Spousta lidí se až v dospělosti učí pečovat o radost ve svém životě. Když za mnou přijdou a chtějí se naučit žít, jsou z nich mnohdy téměř vyhořelé trosky.

Začínám proto vždy otázkou: Co vám dělá radost? Teprve když se vracíme do svého dětství, nacházíme modely chování totožné s těmi současnými. Výsledky, kontrola, strach z nedostatečnosti. Nic, co bychom měli dál pěstovat. Pokud nechceme být na konci svého života vyhořelými a bez radosti. Zastavme se hned, když si všimneme škodlivých myšlenek.
Protože se často staráme o všechno možné, jen ne o vlastní radost, přijde nám někdy zcela zbytečné dělat banální kroky v našem životě jen tak. Prostě pro radost.

Kam dáváš svou pozornost?

Kam dáváš pozornost?

Možná si uvědomuješ, že pokud neuděláš změnu, za čas se ozve tvoje tělo. Nauč se zaměřovat svou energii a pozornost tím správným směrem, protože tam, kam se zaměřuji, tam to roste!

Získej nové nastavení

Život se ti může změnit kterýkoli den. A ten den vždycky začíná ráno. Nauč se proto vstávat s láskou a vděčností. Začni se těšit na to, co nového ti život přihraje do cesty. A věř tomu, že to bude něco skvělého. Svět okolo sebe si totiž tvoříme sami.
Získej nové nastavení. Změň své návyky. Začni si plánovat svůj den.

Nenechávejte nic náhodě. Radost se musí ze začátku plánovat - máte-li v plánu posunout se v této oblasti svého osobního rozvoje.

Každý den si zapisujte drobné a hezké úkoly na další dny. Necháte-li svou radost na pospas nelásce k sobě samým, nemusíte jí dosáhnout ještě hodně dlouho.

Každý den vyplň svůj **Plánovací deník.**
Příklad:

Pondělí
Raduji se – Dám si dnes dobrou kávu
Dělám to, co miluji – Dokončím v práci prezentaci
Sportuji - Večer si zacvičím jógu
Mám se ráda – Koupím si pleťový krém
Chodím do přírody - Cestou z práce se projdu parkem

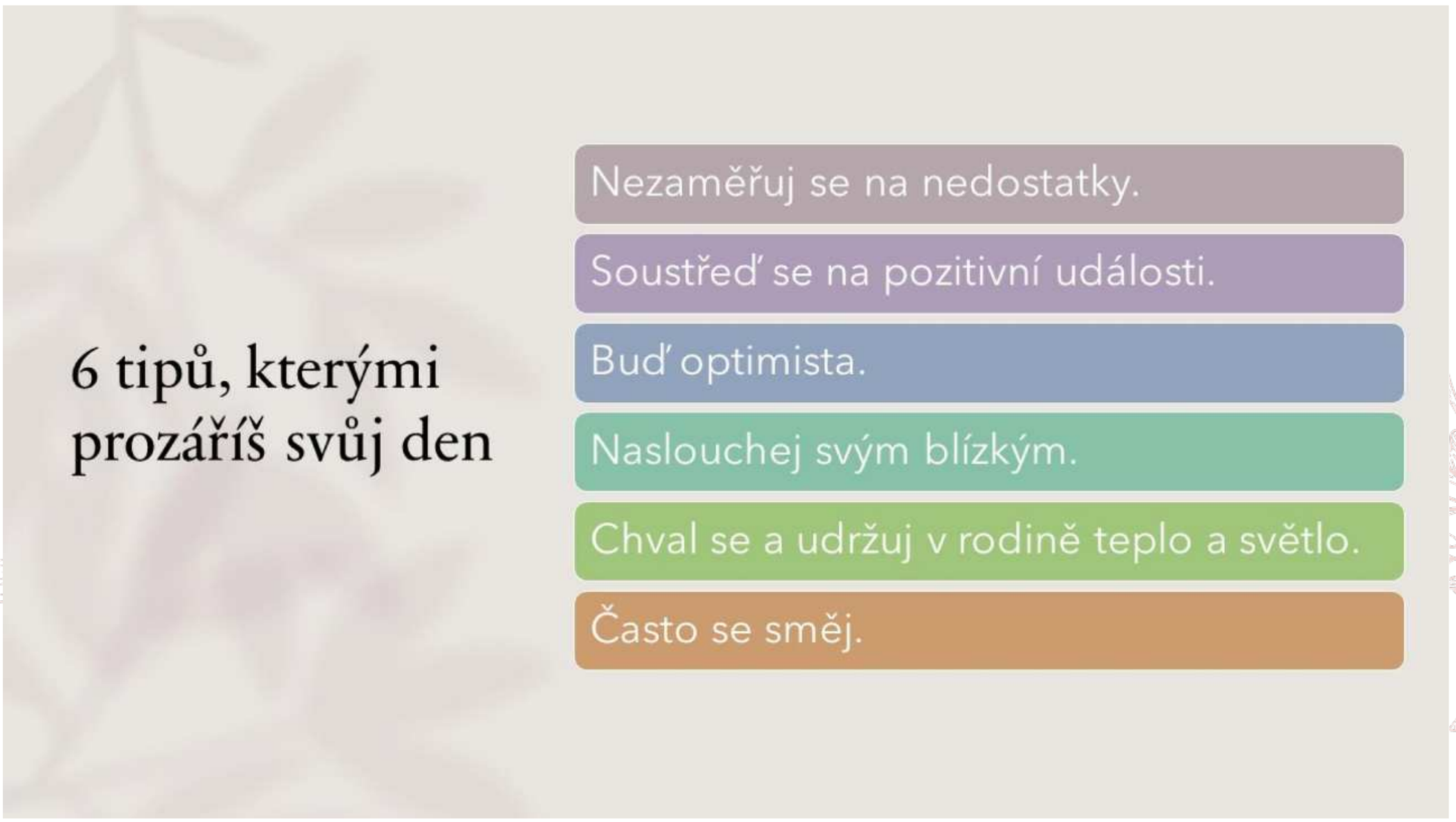
Součástí e-booku je také Deník pokroků. Do toho si na konci týdne zapisuj svou náladu.

Jak často budu Plánovací deník vyplňovat?

Po dobu jednoho měsíce/každý den (ráno nebo večer).

Jak často budu vyplňovat Deník pokroků?

Po dobu jednoho měsíce /vždy na konci týdne.



Plánovací deník

Raduji se

Dělám to, co miluji

Sportuji

Mám se ráda

Chodím do přírody

Jenom moje

Plánovací deník

Raduji se

Dělám to, co miluji

Sportuji

Mám se ráda

Chodím do přírody

Jenom moje

Plánovací deník

Raduji se

Dělám to, co miluji

Sportuji

Mám se ráda

Chodím do přírody

Jenom moje

Plánovací deník

Raduji se

Dělám to, co miluji

Sportuji

Mám se ráda

Chodím do přírody

Jenom moje

DENÍK POKROKŮ

Každý týden si jednotlivé oblasti Plánovacího deníku vyhodnocuj.
Použij k tomu Deník pokroků.
Své pocity vyjádři číslem. Použij stupnici od 0 do 10.
0 = KO
10= maximální spokojenost

Máš v některé z oblastí nižší číslo než 8? Pak se zkus zamyslet, jak by měla vypadat tvá realita, aby číslo bylo 10.

Co by ti udělalo v této oblasti radost právě teď?

Co pro svou spokojenost můžeš udělat?

Jaké kroky nebo jaké změny v myšlení jsou potřeba?

Moje pokroky

1.týden

Radost
Práce
Koníčky
Sport
Sebeláska
Spojení s přírodou
Zdravé jídlo
.....
.....
.....

2.týden

Radost
Práce
Koníčky
Sport
Sebeláska
Spojení s přírodou
Zdravé jídlo
.....
.....
.....

3.týden

Radost
Práce
Koníčky
Sport
Sebeláska
Spojení s přírodou
Zdravé jídlo
.....
.....
.....

4.týden

Radost
Práce
Koníčky
Sport
Sebeláska
Spojení s přírodou
Zdravé jídlo
.....
.....
.....

Poznámky

Představte si, že na světě neexistují peníze a každý z nás může dělat opravdu jen to, co ho baví. Co by to bylo u vás?

Některé otázky následujícího cvičení jsou součástí mého testu vyhledávání talentu.

Kde chcete být za 5 let?

U jakých činností ztrácíte pojem o čase?

Co pro vás znamená úspěch?

Co byste dělali, kdybyste věděli, že se vaše činnost 100% podaří?

Co byste dělali klidně zadarmo?

Kdyby vám někdo nabízel práci snů, jaká by to byla?

Jaké byly vaše dětské sny?

Co ve vás rodiče zašlapávali?

Jaké jsou vaše silné stránky?

Děkuji za Váš zájem o tento e-book.

Budu se těšit na zpětnou vazbu. Napište mi, jak se Vám daří plánovat s láskou. Dejte mi vědět, jestli žijete radostné dny.

Zajímá vás více? Přečtěte si knihu Miluj své ráno:

www.hanalustikova.cz/kniha-miluj-sve-rano

Jsou v ní další informace o tom, jak mít nádherné dny.

Děkuji.
S láskou,

Hanka Lustiková
Koučka a lektorka Školy koučinku
www.hanalustikova.cz