



NÁVYKY PRO KAŽDODENNÍ ÚSPĚCH

Vytvořte si denní návyky, které vás podpoří



Na úvod:

- Často při řízení a zvládání sebe sama a našich životů přehlídíme DŮLEŽITOST KAŽDODENNÍCH NÁVYKŮ. Jsou to však malé kroky a aktivity, které provádíme rutinně každý den a které ve výsledku přinášejí velké změny v našich životech a profesích.
- Toto cvičení vám pomůže vytvořit jednoduchý rámec, okolo kterého můžete uspořádat svoje denní aktivity. Vytvořte si pro sebe základní strukturu, která vám umožní, bez ohledu, co se stane, cítit se klidní a jistí.

1. Moje 3 Top PRIORITY v životě právě teď jsou:

1. 2. 3.

2. Moje 3 Top STRESORY v životě právě teď jsou:

1. 2. 3.

3. Jaké podpůrné denní návyky – KONKRÉTNÍ DENNÍ ČINNOSTI – můžete dělat?

Napište 5 aktivit, které by vás nejlépe podpořily – DOMA, OSOBNĚ a v PRÁCI. Soustředte se, aby byly KONKRÉTNÍ a MĚŘITELNÉ, abyste přesně věděli, co dělat a mohli jasně říct, zda jste to udělali či nikoliv!

TIP: Vy znáte sami sebe nejlépe. Kde pravidelně sami sebe sabotujete? Jaké nápady (možná tajně) už máte?

PŘÍKLADY:

- Udělat si 15 minut v tichu nebo samotě každý den
- Vypít 8 sklenic vody každý den
- Zahájit práci do 8:00 / skončit do 18:00 každý den
- Udělat si každé ráno zdravou snídani
- Jít do postele před 22:30
- Každý den alespoň 30 minut cvičit nebo se jinak hýbat
- Udělat všechny telefonáty v první půlce dne
- V půlce odpoledne si udělat 10 minut na rekapitulaci, kam jste pokročili
- Zapsat si 3 top priority dne před zahájením práce
- Neobědvat u pracovního stolu
- Aktivně se věnovat denně partnerovi / partnerce, manželovi / manželce (5 minut naslouchání)
- Zapsat si všechny schůzky a úkoly na jedno místo

Návyk / činnost

-
-
-
-
-

Co mi to přinese

-
-
-
-
-

4. Které 3 návyky / činnosti ZAČNU dělat?

Začnu zítra

Začnu příští týden

Začnu příští měsíc nebo

5. Kým potřebuji být, abych to dokázal/a? Budu někdo, kdo je:

1. 2. 3.

NEZAPOMEŇTE: Zavádění nových návyků vyžaduje čas a praxi. Začínají jako jedna akce a postupně, jak je opakujete, se z nich stávají návyky. Zavádění může trvat od 21 do 30 dnů a než se upevní, chce to pár měsíců, takže buďte k sobě laskaví ve dnech, kdy si nevezpomenete - a začnete znovu další den!

