1. KARTA ŽIVOTNÍCH PILÍŘŮ

KDO JSEM?

Co mám na sobě rád/ráda?
Čeho si na sobě vážím?
Co se mi v životě podařilo?

Přemýšlejte nad otázkami a odpovězte si, jak na tom jste.

Nespěchejte, pracujte s kartou po celý den.

(c) 2022 mampsychologa.cz

2. KARTA ŽIVOTNÍCH PILÍŘŮ

MÉ ŽIVOTNÍ CÍLE

Přemýšlejte nad splněnými životními cíli.

Každý jeden si samostatně představte a vzpomeňte si na pozitivní myšlenku spojenou s tímto splněným cílem.

Přemýšlejte také nad nesplněnými cíli. Zvolte si jeden, který se dá uskutečnit v blízké době a nastavte si cestu, jak k cíli dorazíte.

Přemýšlejte a pracujte s kartou po celý den.

(c) 2022 mampsychologa.cz

3. KARTA ŽIVOTNÍCH PILÍŘŮ

OSOBNÍ PLÁN

- Mám čas na sebe? (Kdy to je?)
- Mám čas na relaxaci? (Kdy to je?)
- Mám čas na vlastní osobní rozvoj? (Kdy to je?)
- Mám čas na lásku a doteky s rodinou? (Kdy to je?)

Přemýšlejte nad otázkami a odpovězte si. Pokud bude mnoho odpovědí NE, je potřeba na každé jedné otázce zapracovat tak, aby vám v odpovědi vyšlo ANO.

Kdy to je, si zapište do vašeho běžného denního plánovacího kalendáře a těšte se na tyto vzácné chvíle.

(c) 2022 mampsychologa.cz

4. KARTA ŽIVOTNÍCH PILÍŘŮ

MOJE OSOBNOST

Jak vysoké mám osobnostní odhodlání?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jak vysoká je moje citlivost?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jakou mám osobnostní vitalitu?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jak vysoká je má vlídnost?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jak vysoká je má organizovanost?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Projděte si poctivě výsledky svého osobnostního dotazníku a zamyslete se nad vzorcem chování, který se vám automaticky přiřadil k vašemu dosaženému výsledku. Dosaženou bodovou hodnotu si zapište na kartu a pracujte s ní každý den po dobu 21 dní.

(c) 2022 mampsychologa.cz

5. STŘÍBRNÁ KARTA ŽIVOTNÍCH PILÍŘŮ

PRÁCE S NEGATIVNÍMI MYŠLENKAMI

Začněte si všímat vašich myšlenek, které k vám v průběhu dne přichází. Pokud je jich více negativních, plynou jakoby automaticky v negativním módu.

Začněte si myšlenek více všímat a odpovídejte si na ně níže položenou otázkou. Poté si prožijte příjemný okamžik, který nastane, jakmile negativní myšlenku překlopíte do pozitivní reality. Takto pracujte s myšlenkami v průběhu následujících 21 dnů.

„Jaké by to bylo, kdybych neměl/a danou myšlenku?“

(c) 2022 mampsychologa.cz

6. ZLATÁ KARTA ŽIVOTNÍCH PILÍŘŮ

MÝCH 6 ŽIVOTNÍCH PILÍŘŮ

1. Mám cíle? Těším se na něco?
2. Mám někoho, o koho se můžu opřít? Pokud ano, tak kdo je to?
3. Mám přátele, kterým můžu důvěřovat, kteří mi pomohou, když potřebuji?
4. Mám dobré vztahy v práci, chodím do práce s radostí?
5. Je můj domov místem jistoty a rovnováhy?
6. Mám všechny životní hodnoty zastoupeny? (láska, odvaha, naděje, pravda, hodnoty, krása)

*Pracujte na každém bodu zvlášť, pokud máte v daném bodě vše zastoupeno, přejděte k dalšímu bodu. Pokud je odpověď NE, pracujte na tom a změňte realitu běžných dnů tak, aby odpověď byla **ANO**.*

(c) 2022 mampsychologa.cz

(c) 2022 mampsychologa.cz

mampsychologa.cz

KARTA ŽIVOTNÍCH PILÍŘŮ

(c) 2022 mampsychologa.cz

KARTA ŽIVOTNÍCH PILÍŘŮ

(c) 2022 mampsychologa.cz

KARTA ŽIVOTNÍCH PILÍŘŮ

(c) 2022 mampsychologa.cz

KARTA ŽIVOTNÍCH PILÍŘŮ

(c) 2022 mampsychologa.cz

KARTA ŽIVOTNÍCH PILÍŘŮ

(c) 2022 mampsychologa.cz

KARTA ŽIVOTNÍCH PILÍŘŮ

(c) 2022 mampsychologa.cz

KARTA ŽIVOTNÍCH PILÍŘŮ

(c) 2022 mampsychologa.cz

(c) 2022 mampsychologa.cz