

Pracovný zošit k ebooku- „Ako si nájsť čas pre seba?“

Idete si urobiť čas na seba, znamená to, že si idete urobiť radosť :)

Všeobecné pokyny k vyplneniu:

- Na každú otázku odpovedajte čo najobširnejšie. Vypíšte sa a povol'te uzdu Vašej fantázii. Nijak sa neobmedzujte a napíšte čo Vám príde na um. Čo budete cítiť. Nestačí odpovedať pár slovami. Čím viac napíšete, tým viac bude výsledok stáť za to a budete mať zo seba lepší pocit.
- Výnimkou je otázka č.9. Tu nepremýšľajte. Napíšte rýchlo číslo, ktoré vám príde na um.
- Pracovný zošit si vyplňte znova po týždni a sami uvidíte o čo ste sa posunuli, či neposunuli. Určite totiž budete písať niečo iné teraz a zase iné za týždeň. To ako na sebe budete pracovať a písaním budete odokrývať rôzne vrstvy Vášho vedomia, rovnako sa budú meniť a prehľbovať aj Vaše odpovede na otázky.

1. Čo máte na sebe najradšej? */vlastnosti, povaha, správanie, výsledky. Rozpíšte sa.../*

.....

.....

.....

.....

.....

2. Napíšte si 5 pozitívnych vlastností o vás samých.

.....

.....

.....

.....

3. Napíšte si 3 pozitívne situácie, kedy sa vám niečo podarilo.

.....

.....

.....

.....

4. Napíšte si obdobie, kedy ste si naposledy urobili radosť? /včera, pred rokom?/

.....

.....

5. Prečo potrebujete mať čas pre seba?

.....

.....

.....

.....

6. Čo získate tým, že budete mať čas pre seba? Čo vám to prinesie? Ako Vás to obohatí?

.....

.....

.....

.....

7. Čo chcete začať, stihnúť, keď budete mať čas navyše? - /niečo, čo ste odkladali a pod.../

.....

.....

.....

.....

.....

8. Ako sa budete cítiť, keď si pre seba vytvoríte čas navyše?

.....

.....

.....

.....

9. Ako veľmi sa máte radi? Stupnica od 1 do 5... - 1 najmenej / 5 najviac.

.....

10. Prečo si myslíte, že ste hodnotným a skvelým človekom?

.....

.....

.....

.....