

Můj plán pro nový rok

4 životní sloupy, potřebné ke stabilitě.

Všechny 4 oblasti by měli mít stejnou důležitost. Bez rovnováhy v těchto životních oblastech, je váš život podobný, jako když sedíte na židli, která má jen tři nebo dvě nohy. Tyto oblasti je potřeba brát jako základ k vnitřní spokojenosti a na žádný nezapomínat. Dejte je tedy do rovnováhy.

Pod otázkou **Co mi vadí**, upřímně napište, jak vypadá realita. Tak jak je to teď. **Jak to bude?** Zde napište, jak chcete, aby vypadal váš život v této oblasti. Vizualizujte si to. Barevně. Spolu s emocemi, které u toho chce cítit! Prožijte to, jako že už to máte. **Co pro to udělám?** Napište pár kroků, o kterých si myslíte, že vás dovedou k cíli a ty také udělejte. Je dobré si dát termín, do kdy je uděláte.

Co chci a jak se budu cítit v oblasti:

Já a čas pro sebe, moje síla, rozhodnost:

Co mi vadí:

Jak to bude:

Co pro to udělám:

Láska a partnerství, jiné vztahy:

Jak se cítím:

Jak se budu cítit:

Co pro to udělám:

Rodina, děti, domov, místo kde bydlím:

Co mi vadí:

Jak to bude:

Co pro to udělám:

Práce, kariéra, mé poslání vůči světu:

Co mi vadí:

Jak to bude:

Co pro to udělám:

Další mé životní oblasti, které potřebuji k celistvosti mého života.

Jak budou doplňovat moje 4 opěrné životní body. Jak se zde cítím, co mi vadí, co mi chybí, co zapojím do svého života a jak.

Nemůžete změnit vše najednou. Většina témat souvisí s prvními čtyřmi životními sloupy. Když se napraví ony, zároveň se vám uleví i v dalších sférách, které na ně navazují. Vyberte si, **co potřebujete nejmíc proměnit a věnujte tomu pozornost**. Odpovězte na otázky, stejně jako na stránce nahoře a запиšte si to.

Do těchto témat patří:

- Sebehodnota, důvěra ve své schopnosti, jak vydělávám peníze, zda je to v souladu s mou kariérou, nedostatek peněz.
- Sociální kontakt, vzdělávání, komunikace s druhými, s okolním světem.
- Radost, štěstí, zábava, koníčky, zájmy, potěšení, tvořivost.
- Rituály všedního dne, přístup ke každodenní práci, moje zdraví, výživa a péče o tělo, pohyb.
- Soužití s partnerem a možnost proměny, společné peníze, zvyky, hluboká proměna osobnosti, radikální opuštění starých rodových zvyků, témata moci a bezmocnosti, smrti.
- Duchovní rozvoj, víra v sebe, v něco co nás převyšuje, pochopení principů života, studium, cestování, užívání si života.
- Přátelství, svoboda, životní plány do budoucna, vize a jejich realizace, tvoření pro druhé, účast ve skupině stejně smýšlejících lidí.
- Relaxace, meditace, jak zvládám samotu, jak cítím sounáležitost s druhými.

Co chci zlepšit:

1. téma:
Co mi vadí:
Jak to bude:
Co pro to udělám:
2. téma:
Co mi vadí:
Jak to bude:
Co pro to udělám:
3. téma:
Co mi vadí:
Jak to bude:
Co pro to udělám:

Na nové stránce najdete rámeček. Do něj si namalujte obraz vaší nové cesty. Jak bude vypadat váš rok (do detailů) a jak se budete cítit? Použijte barvy a rozvíňte kreativitu. Nevadí, jak to bude vypadat, je to čistě vaše a vy budete dobře rozumět tomu, co vytvoříte. Zároveň si vše u toho představujte, jak nejlépe dokážete. Pokud vám to okolnosti dovolí, vystavte si tento obraz na viditelné místo. Můžete si dál během roku doplňovat vaše touhy a pozorovat jak se obraz proměňuje do reality.

Obraz nového roku.

Moje mapa. Jak bude vypadat můj život:

