

SADA PRACOVNÍCH LISTŮ



Mij život

2023 - 2024

BILANCE A MOTIVACE

www.danastribrska.webnode.cz

Vítejte

na cestě objevování vlastní spokojenosti.

Tyto pracovní listy vám mohou pomoci pochopit, jak přistupujete k životu a k sobě samým. Pracovní listy jsou flexibilním nástrojem, můžete si vybrat otázky, které s vámi nejvíce rezonují nebo je vyplnit všechny pro komplexní pohled na vaše vlastní já.

Pokud vás něco trápí nebo se potýkáte s výzvami, které vyžadují podporu a pomoc, neváhejte se obrátit na moji poradnu. Může se stát, že pro vás nebude snadné identifikovat kořeny obtíží. Je to normální. Ve vědomých i nevědomých úrovních myslí může žít komplikovaná síť událostí a vzpomínek, kdy jedna spouští druhou, zde je terapie přínosem. V případě potřeby vás ráda podpořím. Mé terapie jdou přímo k jádru obtíží a uvolňují blokující procesy jak na hlubokých nevědomých úrovních, tak i ve vědomí. Pozitivní změny se pak mnohem lépe a rychleji, přenáší do běžného života.

Přeji vám plodnou sebereflexi, pozitivní myšlenky, klid v duši, lásku v srdci a splněná přání. Mějte spokojené dny.

S úctou a láskou

Dana Strábrská

terapeutická poradna SPOKOJENÉ MÍSTEČKO



*Život klade před člověka paradoxní úkol:
na jedné straně má realizovat vlastní individualitu
a na druhé straně ji má překonat
a dosáhnout prožívání universality.
Pouze všestranně rozvinutá osobnost se dokáže
povznést nad vlastní JÁ.*

Erich Fromm

Vděčnost



ZA CO, JSI V UPLYNULÉM ROCE NEJVÍCE VDĚČNÝ/Á A PROČ?

ZAPIŠ SI NEJDŮLEŽITĚJŠÍ SLOVA Z TÉTO STRÁNKY, *kdykoli později se na ně podíváš, měly by v tobě probouzet příjemné pocity a milé vzpomínky.*

POZNÁMKY

[illegible]



JAKÉ NEJVĚTŠÍ ÚSPĚCHY JSI V ROCE 2023 MĚL/A ?

CO JSI UDĚLAL/A PRO DOSAŽENÍ TOHOTO ÚSPĚCHU - ÚSPĚCHŮ?
KDO NEBO CO, TI POMOHLA?

CO TĚ ZKUŠENOST NAUČILA?

POZNÁMKY

[illegible]



JAKÉ LEKCE ČI VÝZVY JSI V UPLYNULÉM ROCE MĚL/A A JAK, JSI JE ZVLÁDL/A?
JAKÁ RIZIKA JSI PODSTOUPIL/A A S JAKÝM VÝSLEDKEM?

ČEMU TĚ TYTO VÝZVY A LEKCE NAUČILY?

CO DŮLEŽITÉHO JSI SE O SOBĚ DOZVĚDĚL/A?

[illegible]



Návyky

JAKÉ KAŽDODENNÍ NÁVYKY PŘÍSPÍVAJÍ KE TVÉ POHODĚ?

JAKÝCH NEGATIVNÍCH NÁZVYKŮ SE CHCEŠ V ROCE 2024 ZBAVIT a co, uděláš?

JAKÉ NOVÉ POZITIVNÍ NÁVYKY SI CHCEŠ V ROCE 2024 OSVOJIT?

JAK BUDOU VYPADAT TVÉ DNY, KDYŽ BUDEŠ NÁSLEDOVAT SVÉ POZITIVNÍ NÁVYKY?

POZNÁMKY

[illegible]

Cíle 2023



JAKÉ BYLY TVÉ CÍLE V ROCE 2023 A JAK, JSI JICH DOSÁHL/A?

JAKÝM ZPŮSOBEM SE BĚHEM ROKU 2023 TVÉ CÍLE ZMĚNILY NEBO VYVÍJELY?

KTERÝ CÍL BYL PRO TEBE NEJVÝZNAMNĚJŠÍ A PROČ?

JSOU NĚJAKÉ CÍLE KTERÝCH JSI NEDOSÁHL/ A A PROČ?

JAK JSI SE VYROVNAL/A S PŘEKÁŽKAMI A NEÚSPĚCHY NA CESTĚ K DOSAŽENÍ CÍLŮ?

Cíle 2024



MÁŠ NĚJAKÉ CÍLE, KTERÉ CHCEŠ PŘIDAT DO SEZNAMU CÍLŮ PRO ROK 2024?

JAK BUDEŠ MĚŘIT SVŮJ ÚSPĚCH PŘI DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ V ROCE 2024?

CO KONKRÉTNÍHO UDĚLÁŠ V ROCE 2024 PRO TO, ABYS DOSÁHL/A SVÝCH STANOVENÝCH CÍLŮ?

POZNÁMKY

[illegible]



JAKÉ KONKRÉTNÍ OBAVY NEBO STRACHY TĚ LIMITUJÍ V OSOBNÍM NEBO PROFESNÍM ŽIVOTĚ?

IDENTIFIKUJ, ZDA JSOU TYTO OBAVY REÁLNÉ A AKTUÁLNÍ NEBO JSOU SPÍŠE ZALOŽENY NA MINULÝCH ZKUŠENOSTECH?

POPIŠ JAK TĚ TYTO OBAVY OVLIVŇUJÍ V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ A V ROZHODOVÁNÍ.

EXISTUJE NĚJAKÝ VZOR NEBO OPAKUJÍCÍ SE SITUACE, KDY SE OBAVY OBJEVUJÍ?



JAK TI PŘEKONÁVÁNÍ OBAV POMOHLA V MINULOSTI RŮST A ROZVÍJET SE? CO JSI SE O SOBĚ A PŘEKONANÝCH OBAVÁCH NAUČIL/A?

ZVAŽ! SDÍLENÍ OBAV S NĚKÝM BLÍZKÝM NEBO ODBORNÍKEM TI MŮŽE PŘINÉST NOVÝ POHLED A POMOC. CO UDĚLÁŠ?

STANOV SI KRÁTKODOBÉ CÍLE K PŘEKONÁVÁNÍ OBAV A SLEDUJ SVŮJ POKROK, JAKÉ KONKRÉTNÍ KROKY PODNIKNEŠ?

ANALYZUJ, NA KOLIK JSI SPOKOJENÝ/Á SE SVÝM ZPŮSOBEM CHOVÁNÍ, JE NĚCO, CO CHCEŠ ZMĚNIT? CO A JAK?

POZNÁMKY

[illegible]



Posilující momenty

JAKÉ ČINNOST TI PŘINÁŠÍ RADOST A USPOKOJENÍ?

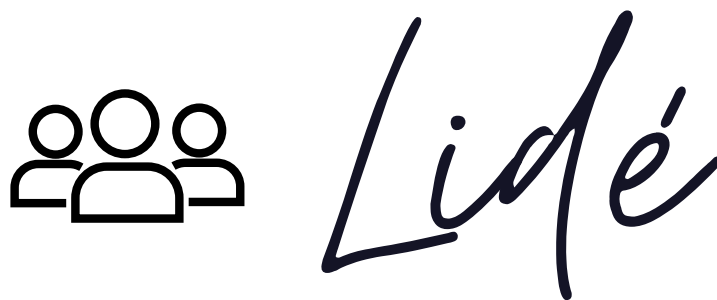
KDYŽ SE CÍTIŠ UNAVENÝ/Á - JAKÉ AKTIVITY TI DOPLNÍ ENERGII?

JAKÉ AKTIVITY TI POMÁHAJÍ ZVEDNOUT NÁLADU?

CO TI POMÁHÁ ZVLÁDAT STRES A NAPĚTÍ V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ?

POZNÁMKY

[illegible]



KDO JSOU NEJDŮLEŽITĚJŠÍ LIDÉ VE TVÉM ŽIVOTĚ A PROČ?

JAKÝM ZPŮSOBEM PEČUJEŠ A UDRŽUJEŠ ZDRAVÉ VZTAHY?

MÁŠ NĚJAKÉ CÍLE VE VZTAHU K RODINĚ, PARTNEROVI ČI PŘÁTELŮM?

EXISTUJE NĚKDO KDO TĚ INSPIRUJE ?

[illegible]

Odpuštění



EXISTUJE NĚKDO KOMU BYS MĚL/A ODPUSTIT? KDO? JSI PŘIPRAVENÝ/Á ODPUSTIT?

JAKÉHO ČINU - SITUACE SE ODPUŠTĚNÍ TÝKA A PROČ BYS MĚL/A ODPUSTIT?

JAKÝM ZPŮSOBEM CHCEŠ ODPUSTIT A JAKÝ POZITIVNÍ VLIV VNESE ODPUŠTĚNÍ DO TVÝCH BUDOUCÍCH PROŽITKŮ

POZNÁMKY

[illegible]



VYBERTE SI KLÍČOVÉ SLOVO, KTERÉ TĚ BUDE PO CELÝ ROK DOPROVÁZET, INSPIROVAT A VYSTIHOVAT.

JAK SE CÍTÍŠ A CO DĚLÁŠ, KDYŽ SI PŘEDSTAVÍŠ, ŽE TOTO SLOVO INTENZIVNĚ ŽIJEŠ?

POPIŠ JAKÝ POZITIVNÍ VLIV MÁ TOTO SLOVO NA TVÉ MYŠLENÍ, ČINY, EMOCE, ROZHODOVÁNÍ ...

POZNÁMKY

[illegible]



Potřeby

IDENTIFIKUJ SVÉ POTŘEBY A ZJISTIT, JAK JE KAŽDÝ DEN NAPLŇUJEŠ PRO ZAJIŠTĚNÍ ŽIVOTNÍ POHODY

JAK PEČUJEŠ O SVÉ ZÁKLADNÍ FYZIOLOGICKÉ POTŘEBY - PRAVIDELNÝ SPÁNEK, VHODNÁ STRAVA A FYZICKÁ AKTIVITA - VŠE K UDRŽENÍ TĚLESNÉHO ZDRAVÍ?

ZÁZEMÍ, ZAHRNUJE UDRŽOVÁNÍ DOMOVA A PROSTŘEDÍ KOLEM SEBE, JAK PEČUJEŠ?

LÁSKA A POROZUMĚNÍ - JAK UDRŽUJEŠ VZTAHY S RODINOU, PŘÁTELI A S LIDMI, KTERÍ TĚ PODPORUJÍ?

RESPEKT A ÚCTA - JAK PRACUJEŠ NA VLASTNÍ SEBEHODNOTĚ A SEBEÚCTĚ. HLEDÁŠ OCENĚNÍ A UZNÁNÍ U SEBE SAMÉ/HO NEBO HO OČEKÁVÁŠ OD OSTATNÍCH? DŮVĚŘUJEŠ SVÝM SCHOPNOSTEM?

SEBE-AKTUALIZACE - JAK ZKOUMÁŠ SVÉ OSOBNÍ CÍLE K NAPLNĚNÍ SVÉHO POTENCIÁLU?

POZNÁMKY

[illegible]



PŘEDSTAV SI, ŽE DO TVÉHO ŽIVOTA VSTOUPÍ ZÁZRAK, KTERÝ JE REÁLNÝ A SPLNITELNÝ. CO PŘESNĚ CHÁPEŠ POD POJMEM "ŽIVOTNÍ ZÁZRAK"? POPIŠ CO NEJPODROBNĚJŠI A V KONKRÉTNÍ A REALISTICKÉ PODOBĚ.

JAKÉ EMOCE A POCITY BY TĚ NAPLNILY, KDYBY SE TENTO ZÁZRAK STAL SKUTEČNOSTÍ?



ZKUS SI PŘEDSTAVIT KONKRÉTNÍ SITUACE, JAK BY SE TVŮJ KAŽDODENNÍ ŽIVOT MĚNIL S PŘÍTOMNOSTÍ TOHOTO ZÁZRAKU.

KTERÉ OBLASTI TVÉHO ŽIVOTA BY TENTO ZÁZRAK OVLIVNIL NEJVÍCE? (NAPŘ. PRÁCE, VZTAHY, ZDRAVÍ, OSOBNÍ ROZVOJ)

EXISTUJE NĚCO, CO BYS MUSEL/A ZMĚNIT NEBO UDĚLAT PRO TO, ABYS PŘIPRAVIL/A PŮDU PRO PŘÍCHOD TOHOTO ZÁZRAKU? CHOVÁNÍ, MYŠLENÍ...?



JAKÉ DOVEDNOSTI NEBO ZNALOSTI BY TI MOHLY POMOCI PŘI DOSAHOVÁNÍ TOHOTO ZÁZRAKU?

KDO BY MOHL BÝT TVÝM SPOJENCEM NEBO PODPOROVATELEM PŘI DOSAHOVÁNÍ TOHOTO ZÁZRAKU?

JAKÝ BY BYL ČASOVÝ RÁMEC PRO DOSAŽENÍ TOHOTO ZÁZRAKU? STANOV SI JASNÝ PLÁN A REÁLNÉ TERMÍNY.

POZNÁMKY

[illegible]

Ohlédnutí



PŘEDSTAV SI, ŽE JE KONEC ROKU 2024
S VDĚČNOSTÍ SE OHLÍŽÍŠ ZA SVÝM ÚSPĚŠNÝM ROKEM, POPIŠ, CO JSI
TENTO ROK ZAŽIL/A.

POZNÁMKY

[illegible]

PORADNA ENERGETICKÉ PSYCHOSOMATIKY S VÝTVARNÝM ATELIÉREM

Získejte zpět pohodu a radost ze života!
Se silou holistické terapie s transpersonálním viděním, mentálním
koučováním nebo ARTeterapií

Poradna

OSOBNĚ / ONLINE



Trápíte se, máte fyzické
nebo psychické potíže,
otázky, problémy
jakéhokoli druhu, chcete se
rozvíjet, léčit, nebo si
potřebujete uspořádat
myšlenky a získat nový úhel
pohledu?

Již více jak 20 let pomáhám
úspěšně dospělým i dětem,
řešit terapeuticky jejich
obtíže. Mohu pomoci i vám.

Ateliér

JEDNOTLIVCI / SKUPINY



Prostor kreativního
sebevyjádření pomocí
různých výtvarných technik.
Přátelským a podporujícím
způsobem vás provedu
celým výtvarným procesem,
na jehož konci - je váš
vlastní obraz.

Stačí jen
přijít, výtvarné potřeby
jsou
pro vás připraveny
2-4 hod. vašeho času

Zavolejte si pro svůj termín ☎ 604525753
Obora čp. 11 PSČ 44001

DANA STŘÍBRSKÁ
SPOKOJENÉ MÍSTEČKO

PORADNA ENERGETICKÉ PSYCHOSOMATIKY S VÝTVARNÝM ATELIÉREM

SPOKOJENÉ MÍSTEČKO



Dana Štříbrská



604525753

WWW.DANASTRIBRSKA.WEBNODE.CZ



Spokojené místečko