

2024



Life diary

20

Životní cesta

24

Životní cesta

KATEGORIE

ZDRAVÍ A FITNESS

RODIČOVSTVÍ

INTELEKTUÁLNÍ ŽIVOT

SPOLEČENSKÝ ŽIVOT

EMOCIONÁLNÍ ŽIVOT

FINANCE

CHARAKTER

KARIÉRA

SPIRITUÁLNÍ ŽIVOT

KVALITA ŽIVOTA

LÁSKA

ŽIVOTNÍ VIZE

A woman with dark hair and a focused expression is holding a wooden ring with both hands. She is wearing a black watch on her left wrist and a colorful beaded bracelet on her right wrist. The background is a bright, out-of-focus gym setting. The text "FITNESS A ZDRAVÍ" is overlaid in the upper center, and "Life diary" is written in a cursive font at the bottom.

FITNESS A
ZDRAVÍ

Life diary

kategorie

ZDRAVÍ A FITNESS

PŘESVĚDČENÍ

Čemu věříš?

Jaká hluboce zakořeněná přesvědčení utvářejí tvůj život?

Posouvají tě na hluboké úrovni nebo tě brzdí?

Jaký je tvůj cíl pro tuto oblast života nebo jak bys si přála, aby to bylo?

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím,
co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Nic v životě není důležitější než moje fyzické zdraví.
- Moje tělo bylo navrženo tak, aby bylo v pořádku.
- Mám pod kontrolou svůj fyzický osud.
- Mohu vykonávat obrovskou kontrolu nad tím, jak mé tělo biologicky stárne.
- Je pro mě snadné zůstat v dokonalém zdraví. Jsem přirozeně fit a moje tělo je navrženo speciálně pro život, který chci žít.
- Věřím v naslouchání svému tělu. Ví, co potřebuje z hlediska jídla a jaké cvičení a pohyby potřebuje.
- V této kategorii svého života výlučně kontroluji své výsledky – disciplína a oddanost jsou tím, co ukazuje výsledky, které chci.
- Mé tělo je požehnáním a zázrakem. Věřím moudrosti svého těla.
Moje Tělo je od přírody plné energie a samoléčebné síly.
- Absolutně nikdy neonemocním.
- Moje vrozená inteligence ví, jak udržet mé tělo v pořádku. Volby, které učiním, tomuto procesu buď napomáhají, nebo brání. Moje zdraví je na mně.
- Moje tělo je dar, takže ho budu milovat po všechny dny, co jsme spolu.
- Moje tělo má božskou inteligenci, aby vyřešilo všechny fyzické chyby a nemoci.
- Vynikající zdraví = skutečná svoboda.

Moje přesvědčení

FITNESS A ZDRAVÍ

ZDRAVÍ A FITNESS

Vize

Vize označuje ideální stav, kterého byste chtěli v této důležité kategorii dosáhnout.

Zeptejte se sami sebe: Jak chcete, aby ses v této oblasti vašeho života cítila? Jak chcete, aby to vypadalo? Co chcete dělat konzistentně? Jasně popište svou ideální vizi.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahraďte je něčím, co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Být ve skvělé fyzické kondici je mou identitou.
- Postupem času budu pokračovat ve zlepšování své aerobní kapacity, síly a flexibility.
- Plánuji se dožít alespoň 100 let.
- Moje tělo je silné, výkonné a odolné. Moje zdraví a wellness září zevnitř i zvenčí a vyzařují skutečnou krásu.
- Mým největším přáním je cítit se úžasně, vypadat skvěle a žít obohacený, naplněný život. Mám mentální a fyzickou sílu prožít každý okamžik naplno a nenechat se ochromit špatnými volbami.
- Jsem fit, štíhlá, zdravá, fresh, mladistvá, silná a pružná. Jsem plná energie, vitality a vyzařuji krásu. Vždy dělám ty správné zábavné kroky pro své zdraví a kondici.
- Moje zdraví a vitalita je bezedná studnice energie – bezkonkurenční a nekonečná. Toužím pouze chutném čistém, organickém palivu, abych naplnila krásný organismus.
- Hluboký spánek každou noc; silný imunitní systém; silná samoléčebná síla; všechny orgány fungují dobře a hladce; moje mysl je klidná a jasná.
- ztělesňuji plný potenciál lidské struktury; běhat, skákat, nosit, házet, plazit se, lézt a hrát si – užívat si života v ladnosti a lehkosti v pohybu, pohodlné ve všech prostředích.
- Do konce života budu silná, fit, energická a ženská
Moje tělo a fyzický vzhled vyzařují hojnou sílu, moc a zdraví.
- Moje mimořádná úroveň vnitřního zdraví se projevuje navenek – vypadám skvěle, vyzařuji pozitivní energii, jasně myslím a cítím se úžasně

Moje vize FITNESS A ZDRAVÍ

ZDRAVÍ A FITNESS

Cíl

Co tě nabíjí energií? Co vás opravňuje k akci? Co tě motivuje k dosažení
tvoji vize? Popište PROČ chcete z této oblasti svého života vytěžit
maximum.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...
Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahraďte je něčím,
co vás skutečně osloví.
Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou
samotnou.

- Chci žít delší život a lepší život.
 - Chci maximalizovat své životní zkušenosti ve všech směrech. Chci vytvořit energii, kterou potřebuji k dosažení svých cílů v životě.
 - Chci po zbytek života vypadat a cítit se co nejmladší.
 - Chci být nejlepší pro sebe, svou rodinu a svět.
 - Chci dát svým dětem hvězdný příklad toho, co to znamená být sebezodpovědnou a uvědomělou lidskou bytostí. Ukážu jim, co to znamená hluboce respektovat život, dlouhověkost a štěstí.
 - Mým cílem je zůstat mladá a sexy, maximalizovat své schopnosti a energii – a vyhýbat se lékařům a nemocnicím.
 - Můj vynikající zdravotní stav mi umožňuje mít vysoký stupeň duševní a emocionální zdatnosti a uvědomit si svůj skutečný charakter a spiritualitu.
 - Zůstanu v mimořádné fyzické kondici, takže můj mileneček se mě nikdy nebude moci nabažít. Chci, aby měl pocit, že je tím nejšťastnějším mužem na světě, který mě má.
 - Mým cílem je ztělesňovat mladistvost a inspirovat ostatní, aby přetvořili své přesvědčení o stárnutí. BÝT bez bolesti až do stáří a užívat si toho všeho.
 - Chci mít svobodu dělat všechny věci, které miluji – lézt, jezdit na koni, túrovat, obcházet, – cítit se ve svém těle neuvěřitelně sexy a mít divoce bohatý sexuální život.
- Každým dnem jsem do sebe zamilovanější, protože jsem silnější, sexy, živější a odolnější. Jsem opravdu ten nejlepší, co mohu být. Mohu být více, dělat více a více milovat.

Maj cíl

FITNESS A ZDRAVÍ

ZDRAVÍ A FITNESS

Strategie

Vaše strategie se týká konkrétních akcí, které vás dostanou z místa, kde nyní jste, tam, kde chcete být. Jak převeďte svou vizi do reality?

Zeptejte se sami sebe, jaké pozitivní návyky, postoje a akční kroky můžete zavést. Jaký je RECEPT na vizi, kterou chcete vytvořit?

Níže uvedené příklady si ponechte, upravte je nebo je všechny odstraňte a začněte znovu. Vaše volba.

- Vytvořím pro mě ideální jídelníček.
- Vytvořím pro mě ideální cvičební program. [Např.: Odporový trénink, intervalový trénink a super pomalý odporový trénink]
- Co jde v mém těle, vytváří mé tělo. Takže se vždy postarám o to, aby byla krásná, výživná a čistá.
- Minimálně jednou týdně budu cvičit Hot jógu, abych zvýšil svou flexibilitu. A nikdy nezmeškáte mé měsíční návštěvy u mého chiropraktika.
- Dozvím se více o přírodní léčbě a ozdravné výživě, každé ráno budu tančit a večer cvičit energetická a relaxační cvičení.
- Budu všímavý a vděčný ohledně jídla a cvičení. Budu ctít své tělo a své závazky vůči němu.
- Můj recept na optimální zdraví a pohodu je založen na konzistenci. Nízkosacharidová dieta v kombinaci s mírným cvičením 3 až 4krát týdně je efektivní strategií.
- Všechna moje jídla jsou plnohodnotná, čerstvá, místně vypěstovaná, výživná a uspokojující. Miluji jak, kdy a proč jím. Je to smyslný zážitek.
- Každodenní meditace, zbavení se stresu, dostatečný regenerační spánek a rozumná strava – to jsou klíče k mému úspěchu.
- Moje volby mě definují. Když se rozhodnu učinit své zdraví, kondici a vitalitu nanejvýš důležité, „vybírám si život“. Udělám z „péče o sebe“ nejdůležitější část své každodenní rutiny.

Moje strategie

FITNESS A ZDRAVÍ

FITNESS A ZDRAVÍ

Prvním a
největším
vítězstvím je
porazit sama
sebe.

Platon



INTEKTUÁLNÍ ŽIVOT

Life diary



INTELEKTUÁLNÍ ŽIVOT

PŘESVĚDČENÍ

Čemu věříš?

Jaká hluboce zakořeněná přesvědčení utvářejí tvůj život?

Posouvají tě na hluboké úrovni nebo tě brzdí?

Jaký je tvůj cíl pro tuto oblast života nebo jak bys si přála, aby to bylo?

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím,
co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou
samotnou.

- Moje mysl je mým největším aktivem.
- Největším měřítkem skutečné inteligence je to, jak inteligentně žijete svůj život.
 - Mohu se rozhodnout myslet a mohu si vybrat, o čem a jak budu přemýšlet.
 - Z myšlenek se stávají věci. To, o čem přemýšlím, přináším.
- Pečuji o svou mysl jako o krásnou zahradu, plním a odstraňuji to, co mi neslouží, aby stále vzkvétala.
- Mé vědomí je zázračný dar. Dokážu přijít na cokoli pomocí své kreativní a vynalézavé mysli.
- Jako superpočítač je moje mysl tak mocná, může překonat minulé negativní vzorce a vtisknout nové pozitivní, prozíravé myšlenky.
- Mohu se svobodně vnímat jakýmkoli způsobem, který si zvolím. A co si uvědomuji, mám moc změnit.
 - Moje inteligence je hluboce zakořeněna v mých emocích a duchovnosti. Zůstat zapojený se zemí a v souladu se stvořením je místo, odkud pramení moje moudrost.
- Jsem od přírody zvědavý. Myšlení mi přijde přirozené. Miluji žít vědomě.
- Moje mysl je mocná síla, která vytváří to, co chci – pokud nebudu překážet.
- Jsem autoritou, pokud jde o to, co si myslím a jak myslím. Moje mysl může zlepšit jakýkoli aspekt mé existence. Jestli to tak má být, je to na mně.

Moje přesvědčení

INTELEKTUÁLNÍ ŽIVOT

INTELEKTULÁNÍ ŽIVOT

Vize

Vize označuje ideální stav, kterého byste chtěli v této důležité kategorii dosáhnout.

Zeptejte se sami sebe: Jak chcete, aby ses v této oblasti vašeho života cítila? Jak chcete, aby to vypadalo? Co chcete dělat konzistentně? Jasně popište svou ideální vizi.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahraďte je něčím, co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Jsem vysoce inteligentní člověk. Věřím své mysli, že přijde s dobrými rozhodnutími. Žiju chytrě a to mě dělá chytrým.
 - Budu v budoucnu neustále zlepšovat své intelektuální schopnosti. Věnuji se životu nekonečného intelektuálního zdokonalování a vzdělávání.
 - Využiji svůj intelekt k inteligentnímu životu. Na základě informací, které se dozvím, podniknu kroky.
 - Budu hluboce a rozvážně přemýšlet o všem, co je pro mě důležité.
 - Živím svou řízeň po vědění. Neustále rostu a učím se, stále rozšiřuji svou mysl a myšlenky – a aplikuji to, co funguje, aby byl můj život lepší.
 - Jsem inteligentní, brilantní člověk. Umím formulovat, sdílet a inspirovat ostatní. Mohu nebojácně vést konverzaci s lidmi vysokého kalibru.
 - Ukážu to nejlepší, co si myslím, aby byl svět pro naše děti lepší. Budu směřovat své myšlenky způsobem, který slouží mé rodině a našemu světu.
- Jsem vždy laskavý ve svém úsudku a před rozhodováním se ujišťuji, že mám všechny možné informace.
- Cvičím ovládání mysli. Nepřipouštím negativní nesmyslné myšlenky, odmítám jít po těch cestách.
 - Rád se učím, abych si rozšířil inteligenci. Je pro mě snadné a radostné aplikovat to, co jsem se naučil, žít svůj život co nejinteligentněji.
 - Jsem vděčný za lidi, kteří přišli přede mnou a díky kterým byl můj život tak bohatý na myšlení, které udělali.
 - Dostanu to, na co se soustředím. Jednomyslně se soustředím na dosažení svých cílů a využívám své

Moje ^{*vize*} INTELEKTUÁLNÍ ŽIVOT

INTELEKTUÁLNÍ ŽIVOT

Cíl

Co tě nabíjí energií? Co vás opravňuje k akci? Co tě motivuje k dosažení tvojí vize? Popište PROČ chcete z této oblasti svého života vytěžit maximum.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím, co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Čím lepší si myslím, že je, tím lepší bude můj život. Opravdu věřím, že moje inteligence má schopnost mě dostat tam, kde chci v životě být.
- Mým intelektuálním smyslem je žít svůj život tím nejlepším možným způsobem a být tím nejlepším, co mohu pro sebe, naši rodinu a svět.
- Vytvářím svůj život účelově, miluji přemýšlení o tom, po čem toužím, s velkým záměrem. Účelové používání mého intelektu způsobilo, že jsem se stal bohatým, osvíceným, zdravým a naplněným.
- Moje inteligence definuje mé hodnoty. Umožňuje mi to lépe se rozhodovat a být pro své přátele a rodinu spolehlivějším člověkem.
- Moje moudrost mi umožňuje učit a vést své děti a každého, koho znám, moudrými, inteligentními radami, které jsou v jejich nejlepším zájmu.
- Cokoli ze života vyprodukuji, je výsledkem mého prvního rozhodnutí, tedy vědomě myslet.
- Když rozeberu své programování ze společnosti, dětství, televizních novin, školní docházky a nahradím je vlastní vizí, vlastním myšlením, vlastními volbami, vlastními rozhodnutími, vlastním charakterem, vlastním hlasem – pak začíná můj život.
- Využiji svou inteligenci k vytváření inspirace, k řešení záhad a k vymýšlení příběhů a písní. Mým přáním je stát se vyslancem moudrosti a zářit láskou a světlem.
- Vytvořením vědomého života mohu vytvořit mimořádný život.

Měj cíl INTELEKTUÁLNÍ ŽIVOT

INTELEKTUÁLNÍ ŽIVOT

Strategie

Vaše strategie se týká konkrétních akcí, které vás dostanou z místa, kde nyní jste, tam, kde chcete být. Jak převeďte svou vizi do reality?

Zeptejte se sami sebe, jaké pozitivní návyky, postoje a akční kroky můžete zavést. Jaký je RECEPT na vizi, kterou chcete vytvořit?

Níže uvedené příklady si ponechte, upravte je nebo je všechny odstraňte a začněte znovu. Vaše volba.

Budu pravidelně hluboce a záměrně přemýšlet o svém vlastním životě.

Naplánujte si každý týden nějaký čas na přemýšlení o svém životě.

Vyhradte si alespoň jednu hodinu denně na studium a učení.

Budu trávit čas s chytrými lidmi.

Vyhledávejte různé úhly pohledu. Věnujte pozornost poměru intelektuálního vstupu vs. intelektuálního výstupu.

Pěstujte hluboký respekt a úctu k logice, rozumu a racionalitě.

Zvýším svou mozkovou sílu prostřednictvím výživy - vyživím mozek vitamíny a živinami, aby mohl fungovat co nejlépe.

Než budu mluvit v rozhovorech, budu přemýšlet, aby byl můj příspěvek smysluplnější.

Budu se méně zapojovat do nezávazné konverzace, budu bystrý, a budu jim naslouchat.

Klíčem je vyčistit si hlavu každý den. Meditace udržuje mou mysl přehlednou, soustředěnou a naladěnou, takže jsem schopen dělat jasná a dobrá rozhodnutí.

Měsíčně přečtu jednu knihu a několikrát do roka se zúčastním programů osobního rozvoje.

Budu se cvičit v soucitném myšlení. Vžiji se do kůže někoho jiného - zažiji to, co musí zažívat oni, a zamyslím se nad tím, jak bych se cítil v jejich situaci.

Plně se ponořím do přítomného okamžiku se vší jeho nepoznatelnou nádherou.

Budu se snažit odstranit všechny negativní myšlenky.

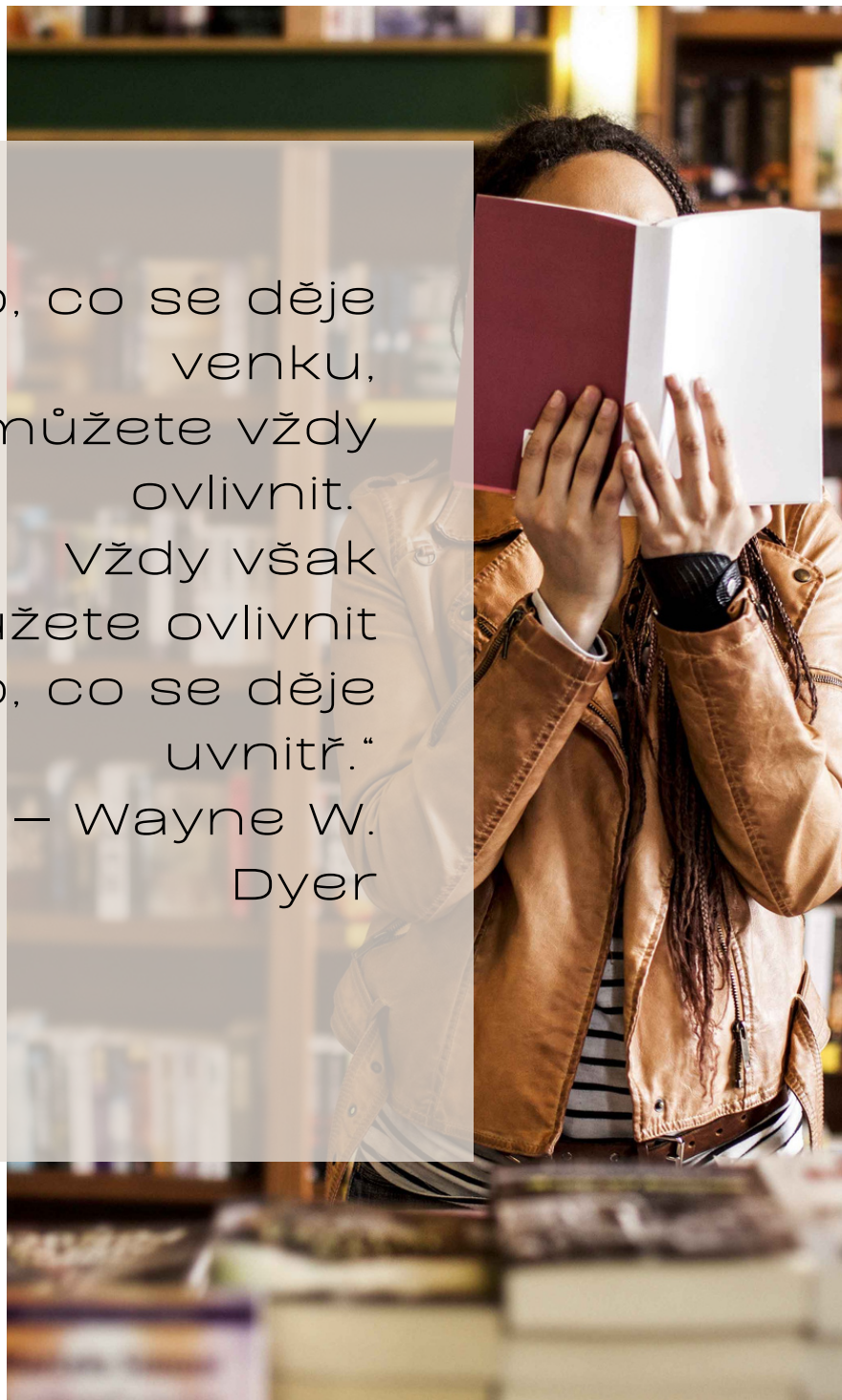
Každý týden budu pracovat na své ŽIVOTNÍ CESTĚ, číst ji, upravovat, přidávat a milovat ji.

Moje strategie

INTELEKTUÁLNÍ ŽIVOT

INTELEKTUÁLNÍ ŽIVOT

„To, co se děje
venku,
nemůžete vždy
ovlivnit.
Vždy však
můžete ovlivnit
to, co se děje
uvnitř.“
– Wayne W.
Dyer



EMOCIONÁLNÍ
ŽIVOT

Life diary



EMOCIONÁLNÍ ŽIVOT

PŘESVĚDČENÍ

Čemu věříš?

Jaká hluboce zakořeněná přesvědčení utvářejí tvůj život?

Posouvají tě na hluboké úrovni nebo tě brzdí?

Jaký je tvůj cíl pro tuto oblast života nebo jak bys si přála, aby to bylo?

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím,
co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou
samotnou.

- **Dosažení dokonalosti v jakékoli dimenzi života vyžaduje vysokou emoční inteligenci.**
- **Emoční inteligence se skládá ze 2 složek. Emoční vhled + emoční kontrola. Emoční vhled znamená být si vědom svých emocí, přijímat je a učit se z nich. Emoční kontrola znamená schopnost vytvářet emoce, které chce ve svém životě.**
- **Mé emoce jsou nástroji uvědomění a vědomí - oknem do mé duše**
- **Mé emoce jsou mým řídicím systémem. Pomáhají mi pochopit, jestli jsem podvodník nebo ne, moje myšlenky jsou v souladu s tím, kdo skutečně jsem.**
- **Štěstí je něco, o čem se rozhoduji předem.**
- **Moje emoce jsou moje, dělám si s nimi, co chci. Když mám přístup ke svým emocím, jsem mnohem efektivnější při volbách, rozhodnutích a závazcích.**
- **Z celého srdce věřím, že můj emocionální život je mým intuitivním vedením od Boha.**
- **Nikdo jiný než já nemůže vytvořit mé štěstí.**
-
- **Zvládnutí a udržení emocionální integrity je klíčem ke zvládnutí mého života.**

Moje přesvědčení

EMOCIONÁLNÍ ŽIVOT

EMOCIONÁLNÍ ŽIVOT

Vize

Vize označuje ideální stav, kterého byste chtěli v této důležité kategorii dosáhnout.

Zeptejte se sami sebe: Jak chcete, aby ses v této oblasti vašeho života cítila? Jak chcete, aby to vypadalo? Co chcete dělat konzistentně? Jasně popište svou ideální vizi.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahraďte je něčím, co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Vidím se jako osoba s velmi vysokou emoční inteligencí
- .Stanu se mistrem v řízení svých emočních stavů.
- Budu definovat a vytvářet emocionální zážitky, které chci průběžně cítit.
- Nechám všechny tyto pozitivní emoce sečíst se do mimořádného postoje.
- Budu vědomě kultivovat a živit svou nejvyšší emocionální hodnotu - štěstí.
- Moje emoce posilují mé vztahy a mé činy. Vyzařuji vděčnost, laskavost, soucit, smyslnost a rovnováhu.
- Budu uznávat a respektovat všechny své emoce, ale budu vést a pečovat o ty, kteří nejvíce podporují život, který skutečně chci žít.
- Radost a vděčnost jsou mé konzistentní a přirozené stavy.
- Budu pozitivní a vytvořím ve svém životě obrovskou radost a štěstí. Odpustím si, budu si věřit, povzbudím se a budu žít sama sebe.
- Jsem mistrem svých emočních stavů a budu vědomě vytvářet emoce vysokofrekvenčních vibrací.
- Mohu snadno vybírat a ovládat své emoce.
- Naslouchám svým emocím a učím se z nich a integruji dary, které mi dávají, abych mohl posunout svůj život širším směrem.
- Neustále naslouchám svým emocím - nejen abych získal cenné poznatky, ale také abych se naučil a podnikl inteligentní kroky.

Moje vize EMOCIONÁLNÍ ŽIVOT

EMOCIONÁLNÍ ŽIVOT

Cíl

Co tě nabíjí energií? Co vás opravňuje k akci? Co tě motivuje k dosažení tvé vize? Popište PROČ chcete z této oblasti svého života vytěžit maximum.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím, co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Trvale skvělé emoce se rovnají trvale skvělému životu.
- Věřím, že vysoká emoční inteligence je pro mě nezbytná k dosažení mých cílů.
- Chci být inspirativním příkladem pro ostatní.
- Využiji své emocionální stavy k tomu, abych žila naplno svůj potenciál, abych plně přijala sama sebe a učila se od sebe, abych byla šťastná a bavila se.
- Vytváření štěstí, lásky, vzrušení, důvěry, klidu a soucitu je základem každého úspěchu v mém životě.
- Mým smyslem při ovládání mých emocí je vibrovat na vyšší frekvenci a dát skvělý příklad svým dětem.
- Chci posílit svou moc.
- Rozvíjením větší emoční inteligence jsem schopna lépe navazovat vztahy s ostatními lidmi, protože budu uvolněná, sebevědomá a šťastná sama se sebou.
- Nechci být reaktivní. Chci mít více času mezi akcí a reakcí. Chci vlastnit své emoce, nechci, aby moje emoce vlastnily mě.
- Budu lepším přítelem, když budu hluboce cítit a lépe chápat pocity těch, které miluji.
- Mohu učinit jejich životy radostnějšími, požehnanějšími a naplněnějšími láskou.
- Smyslem života je štěstí. Být šťastná je celý smysl. Je to jediný skutečný úspěch.
- Chci vlastnit své emoce, nechci, aby moje emoce vlastnily mě.

Měj cíl EMOCIONÁLNÍ ŽIVOT

EMOCIONÁLNÍ ŽIVOT

Strategie

Vaše strategie se týká konkrétních akcí, které vás dostanou z místa, kde nyní jste, tam, kde chcete být. Jak převeďte svou vizi do reality? Zeptejte se sami sebe, jaké pozitivní návyky, postoje a akční kroky můžete zavést. Jaký je RECEPT na vizi, kterou chcete vytvořit?

Níže uvedené příklady si ponechte, upravte je nebo je všechny odstraňte a začněte znovu. Vaše volba.

1. Klíčová strategie. 1. Věnujte pozornost tomu, co vás dělá šťastnými vs. co vás dělá nešťastnými na konzistentním základě.
2. Definujte si svůj "recept" na okamžiky a situace, které vás dělají šťastnými, naplánujte si a přidejte do svého života více těchto typů pohybu.
3. Definujte "recept", který u vás vede k opakující se bolesti a frustraci. Zjistěte, jak se projevují ve vašem životě a vyhněte se těmto situacím, omezte je nebo eliminujte

Uvolním negativní emocionální stavy a nahradím je pozitivními afirmacemi, zvláště vybranými pro můj typ osobnosti.

Naučím se meditovat a udělám si čas na uzemnění, abych mohla ve svém životě vytvořit více soucitu a empatie.

Použiji pozitivní vzpomínky na minulost k naprogramování žádoucích emočních stavů a potlačení negativních vzorců chování.

Začnu každý den jako nejlepší verze sebe sama, jakou mohu být.

Každý den se zaměřím na to, abych podnikla kroky směrem k alespoň 3 pozitivním emocím

.Budu zažívat, usmívat se, objímat a pohybovat se vpřed s větší láskou a porozuměním pro sebe i ostatní.

Budu děkovat a zažívat vděčnost každý den. Budu si psát deník, abych uvolnil uvězněnou negativní energii.

Řeknu - miluji tě nebo omlouvám se, kdykoli je to potřeba říct

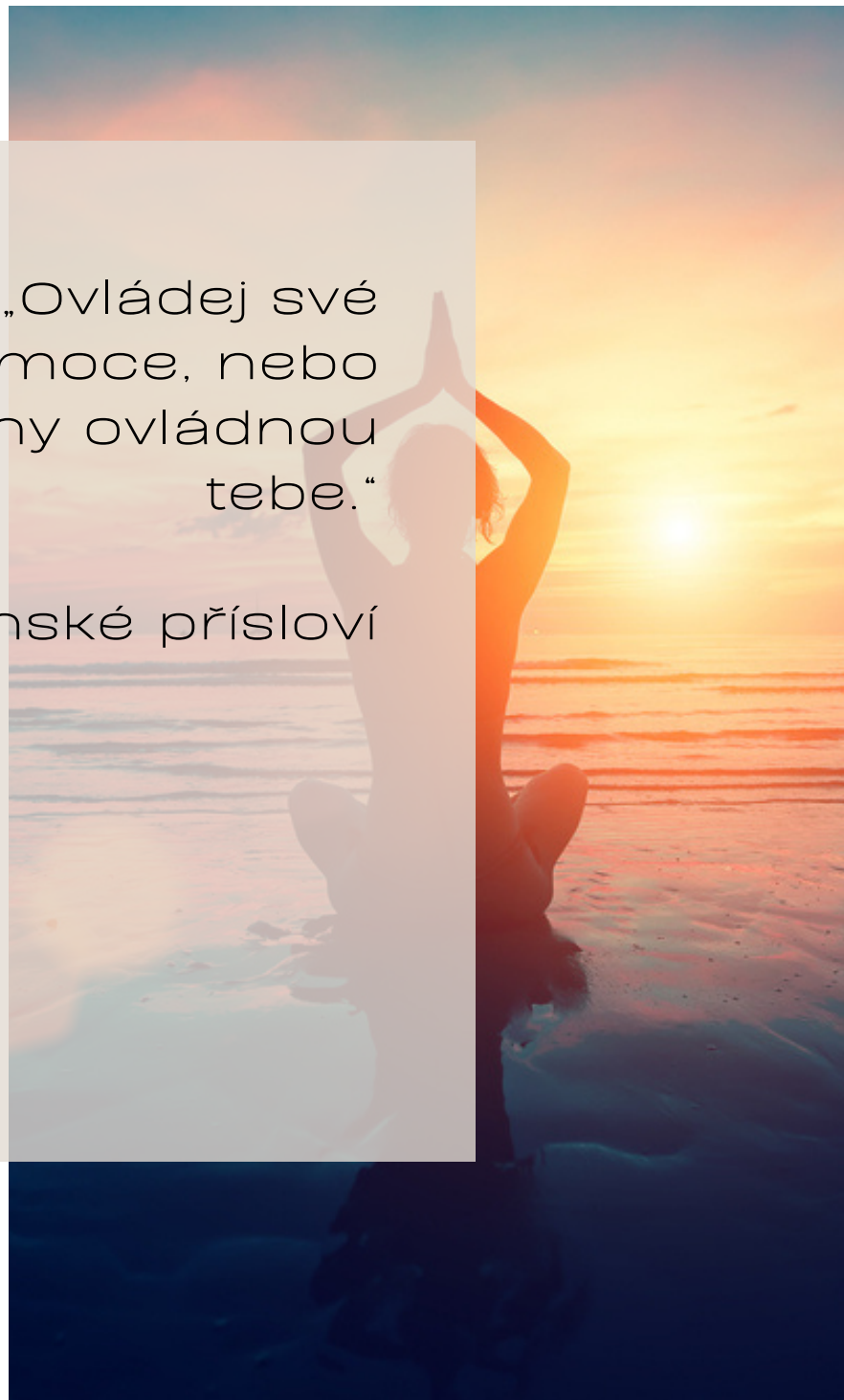
Moje strategie

EMOCIONÁLNÍ ŽIVOT

EMOCIONÁLNÍ ŽIVOT

„Ovládej své
emoce, nebo
ony ovládnou
tebe.“

– Čínské přísloví



A low-angle, close-up photograph of a person's legs and feet. They are wearing teal and white sneakers with white laces. The person is standing on a reddish-brown running track. Their right hand is resting on the track surface. The background is a bright, hazy sunset or sunrise over a field, with long shadows cast across the track.

CHARAKTER

Life diary

kategorie

CHARAKTER

PŘESVĚDČENÍ

Čemu věříš?

Jaká hluboce zakořeněná přesvědčení utvářejí tvůj život?

Posouvají tě na hluboké úrovni nebo tě brzdí?

Jaký je tvůj cíl pro tuto oblast života nebo jak bys si přála, aby to bylo?

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahraďte je něčím,
co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou
samotnou.

- Mít skvělou postavu = skvělý život.
- Dobrý charakter není něco, s čím bych se narodil, je to něco, co si musím časem vypěstovat.
- Mohu si vědomě vybrat charakterové rysy, které chci do svého života začlenit.
- Skutečný charakter se projeví, když jde do tuhého.
- Můj charakter je mou měnou ve světě.
- Jsem pánem svého života. Jsem jediný člověk na tomto světě, který ví, co je pro mě nejlepší.
- Vždy si věřím.
- Můj charakter je dynamický a mění se s každým rozhodnutím, dokonce i s těmi, která udělám, když se nikdo nedívá
- .Abych mohla žít život podle svého vlastního návrhu, to je pro mě snadné, stačí být sama sebou.
- Definování a utváření mé postavy je nádherný a životně důležitý akt lásky.

Moje přesvědčení
CHARAKTER

CHARAKTER

Vize

Vize označuje ideální stav, kterého byste chtěli v této důležité kategorii dosáhnout.

Zeptejte se sami sebe: Jak chcete, aby ses v této oblasti vašeho života cítila? Jak chcete, aby to vypadalo? Co chcete dělat konzistentně? Jasně popište svou ideální vizi.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahraďte je něčím, co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Spolehlivost. Dělat to, co říkám, budu dělat pokaždé.
- Mé slovo je mým závazkem.
- Odvaha.
- Nebojím se podstoupit nezbytná rizika. Můžu se bát a přesto něco udělat.
- Laskavost, soucit a respekt k ostatním. T
- Mé činy nikdy neporušují práva lidí kolem mě.
- Mohu dosáhnout všeho, co si zámám.
- Jsem důvěryhodný. Držím věci v tajnosti, vždy říkám pravdu a lze mi věřit, že budu mít vždy na srdci něčí nejlepší zájem.
- Potřebuji trpělivost, abych mohl být v přítomném okamžiku a zpomalit.
- Dobré věci vyžadují čas, takže se naučím milovat tento proces. Potřebuji trpělivost, abych se nevzdávala.
- Žiji svou pravdu; bez zadržování, bez dalšího skrývání, bez přikrášlování.
- Nebudu se bát ukázat zranitelnost. Vím, kdo jsem - a od této chvíle to bude ukazovat světu
- Jsem upřímný, přímá a upřímná, ať už se lidé dívají nebo ne.
- Nebudu se přátelit s obavami - je to žrout času.
- Jsem nebojácna. Mám neomezenou mysl. Mám nekompromisní vůli. Mám nenucenou eleganci. Předkládám ten nejlepší dojem ze sebe. Vidím budoucnost bez překážek.

Moje vize

CHARAKTER

CHARAKTER

Cíl

Co tě nabíjí energií? Co vás opravňuje k akci? Co tě motivuje k dosažení tvojí vize? Popište PROČ chcete z této oblasti svého života vytěžit maximum.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím, co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Chci si vytvořit dobrý charakter, abych mohla v životě získat vše, co chci.
- Dobrá postava prostě usnadňuje život.
- Žít s integritou je snazší než žít bez integrity.
- Vštěpování charakterových rysů uvedených v mé vizi: změni mé tělo navždy, udělá ze mě génia, navždy změni mé finance - a poskytni mi lepší vztahy s lidmi.
- Chci být nápomocná při budování lepšího světa. Čím více dobrých lidí se silným charakterem bude v našem světě žít, tím jasnější je jeho budoucnost.
- Dobrý charakter mi umožní dělat věci jinak, s klidem a radostí - a učinit život zábavným, snadným, tajemným a kouzelným.
- Jak v sobě rozvíjím tyto vlastnosti, objevuji a vytvářím své nejlepší já,
- jakou mohu být - a ukazuji se jako příklad pro ostatní.
- Mým cílem je mít ze sebe dobrý pocit, když se ráno probudím a když jdu spát.
- Budu svým vlastním zdrojem inspirace a hrdosti.
- Zasloužím si být tím nejlepším já, jakým mohu být.
- Potřebuji tyto hodnoty, aby mě tam dostaly a udržely mě tam.
- Tyto hodnoty potřebuji, aby byla cesta zábavná a snadná a stála za to.

Maj cil

CHARAKTER

CHARAKTER

Strategie

Vaše strategie se týká konkrétních akcí, které vás dostanou z místa, kde nyní jste, tam, kde chcete být. Jak převeďte svou vizi do reality? Zeptejte se sami sebe, jaké pozitivní návyky, postoje a akční kroky můžete zavést. Jaký je RECEPT na vizi, kterou chcete vytvořit?

Níže uvedené příklady si ponechte, upravte je nebo je všechny odstraňte a začněte znovu. Vaše volba.

Klíčový proces pro tuto kategorii je jednoduchý.

1. Rozhodněte se, jaké hodnoty chcete mít ve svém životě.
2. Definujte, co pro vás tyto hodnoty znamenají.
3. Vymyslete strategii, jak je začít žít.

Budu meditovat denně, abych posílil své vědomí a pozval lehkost a flow.

Každý den si udělám čas na napsání tajného vzkazu, poslání láskyplné zprávy, naplánování zábavného rande nebo výletu nebo udělám něco odvážného, nápadného a nečekaného pro někoho, na kom mi záleží.

Obklopím se lidmi, kteří odrážejí charakterové rysy, které chci přijmout. To mě bude inspirovat a motivovat k tomu, abych si tyto vlastnosti v sobě vybudovala.

Budu se trénovat, abych byl měla tělo po kterém toužím.

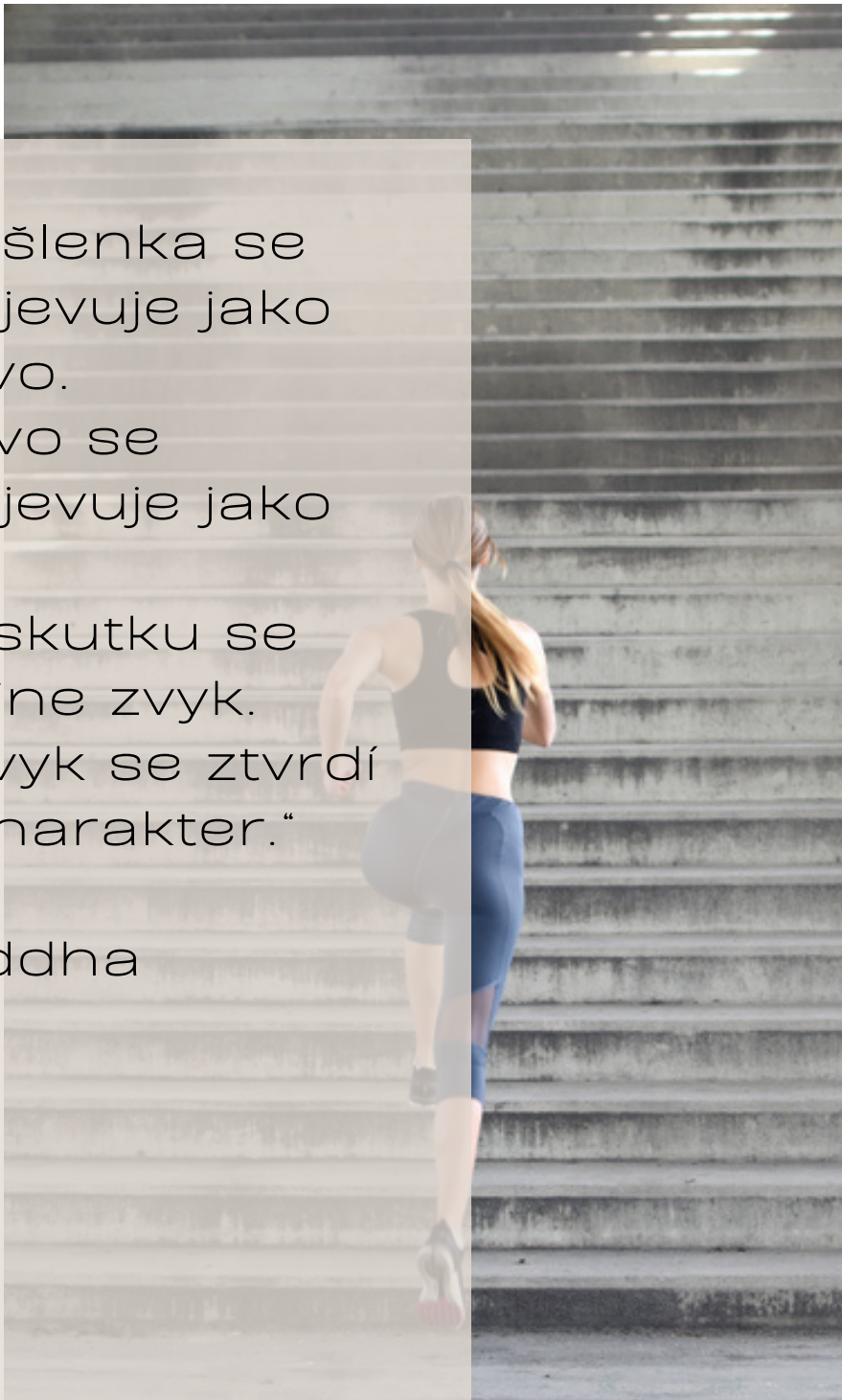
Budu žít jógu - na podložce i mimo ni.

V první řadě budu upřímná sama k sobě.

Moje strategie

CHARAKTER

CHARAKTER



„Myšlenka se
projevuje jako
slovo.
Slovo se
projevuje jako
čin.
Ze skutku se
vyvine zvyk.
A zvyk se ztvrdí
v charakter.“

Buddha

SPIRITUALITA

Life diary

PŘESVĚDČENÍ

Čemu věříš?

Jaká hluboce zakořeněná přesvědčení utvářejí tvůj život?

Posouvají tě na hluboké úrovni nebo tě brzdí?

Jaký je tvůj cíl pro tuto oblast života nebo jak bys si přála, aby to bylo?

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím,
co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou
samotnou.

- **Spiritualita s sebou nese pocit jednoty.**
- **Nabízí pocit sounáležitosti a poznání svého místa ve vesmíru.**
- **Spiritualita s sebou nese přispění.**
- **Spiritualita s sebou nese seberealizaci.**
- **Touha být vším, čím můžete být jako lidská bytost.**
- **Pravá duchovnost vede k pocitu vnitřního míru.**
- **Moje duchovnost je bránou ke spojení s božským.**
- **Znamená to vědět, co jsem, kdo jsem a proč jsem zde na této krásné planetě, v tomto obrovském vesmíru.**
- **Věřím v Jednotu. Celistvost. Bezpodmínečnou lásku.**
- **Věřím, že všechna náboženství a mýty obsahují pravdu - a zobrazují tuto pravdu různými slovy a metaforami.**
- **Věřím, že všichni jsme součástí jedné vibrační energie.**
- **Věřím, že mé myšlenky a činy mohou ovlivnit nezměrné množství lidí a událostí.**
- **Jsem dostatečná taková, jaká jsem. Jsem naplněná. Jsem spokojená. A také věřím v neúnavnou snahu stát se lepším člověkem.**
- **Zkušenost přispívání - být laskavá a ohleduplná k druhým - je to, co znamená být člověkem.**
- **Věřím, že existuje něco tajemného, hlubokého, neviditelného a věčného - co spojuje všechno a všechny všude.**
- **Spiritualita je můj způsob, jak se s tím něčím spojit.**
- **Moje spiritualita je o mém osobním vztahu s "bohem" a je o tom, co DĚLÁM, jaká rozhodnutí činím, co si myslím a jak trávím svůj čas.**

Moje přesvědčení
SPIRITUALITA

SPIRITUALITA

Vize

Vize označuje ideální stav, kterého byste chtěli v této důležité kategorii dosáhnout.

Zeptejte se sami sebe: Jak chcete, aby ses v této oblasti vašeho života cítila? Jak chcete, aby to vypadalo? Co chcete dělat konzistentně? Jasně popište svou ideální vizi.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahraďte je něčím, co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Duchovní cesta je hledáním seberealizace a závazkem pomáhat ostatním dosáhnout toho samého.
- Neustále se budu snažit získat jasnější vidění reality a svého místa v ní.
- Chci přispívat ostatním podle svých nejlepších schopností. A zanechat tento svět lepším místem, než když jsem ho našla. Jsem tu, abych vychovávala, starala se, milovala, vedla, podporovala a chránila svou rodinu - po celou dobu svého života i po něm.
- Jsou a vždy budou středem pozornosti darů, které mi byly dány.
- Jsem zářící vibrující duch lidské přirozenosti.
- Každý den žiji svůj účel a poslání své duše. Jsem zářným příkladem pro ostatní.
- Nejsem duchovní hledač. Jsem opravdový věřící. Moje spiritualita mě osvobodila od viny, strachu ze smrti, strachu z tohoto života - a dala mi hlubokou důvěru ve svět.
- Věnuji se růstu své víry ve službu druhým a našemu světu. Usiluji o to, abych přinesl Nebe na Zemi, aby Země mohla být přivedena do Nebe.
- Jedním ze způsobů, jak k tomu přispějí, je lépe se starat o naši planetu. Žádný čin není příliš malý v tom, aby zajistil, že jeho přirozená krása zůstane nedotčena.
- Vizí mého duchovního života je vize víry. Denně se spojuji s "vesmírem" a důvěřuji jeho tichému hlasu, který řídí mé činy a komunikaci.
- Nasloucháním a následováním vedení, kterého se mi během dne dostává, se stávám aktivním účastníkem každodenního přetváření sebe sama.

SPIRITUALITA

Vize

Jednoduchý život.

Klidný život.

Stálý život.

Život řízený posláním.

Život v odkazu.

Život v lásce.

Moje vize

SPIRITUALITA

SPIRITUALITA

Cíl

Co tě nabíjí energií? Co vás opravňuje k akci? Co tě motivuje k dosažení tvojí vize? Popište PROČ chcete z této oblasti svého života vytěžit maximum.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím, co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Mým cílem je vytvořit nejvyšší možnou kvalitu života pro sebe a své blízké a pomáhat ostatním kolem sebe dělat totéž.
- Mým duchovním účelem je plně se realizovat, vyjádřit svou vnitřní krásu – a projevit tuto krásu zde a teď na této Zemi, aby se z ní všichni mohli těšit.
- Jsem zde, abych vytvořila svou vlastní rajskou zahradu.
- Chci vědět, že jsem udělala svět lepším místem.
- Pomohu vydláždít cestu pro příští generace. Budu zářit světlem, pravdou, naplněním a duchovností na ty, kteří teprve přijdou.
- Mým duchovním smyslem je užívat si zkušenosti probuzení, přispění a vděčnosti.
- Mým cílem je milovat a pamatovat si, že láska a spojení jsou klíčem.
- Mým duchovním smyslem je zažít tu největší lásku, jakou kdy poznali, a šířit tuto lásku mezi ostatní, aby se i oni mohli spojit s největší láskou, jakou kdy poznali, a spojit nás všechny.

Máj cil

SPIRITUALITA

SPIRITUALITA

Strategie

Vaše strategie se týká konkrétních akcí, které vás dostanou z místa, kde nyní jste, tam, kde chcete být. Jak převeďte svou vizi do reality? Zeptejte se sami sebe, jaké pozitivní návyky, postoje a akční kroky můžete zavést. Jaký je RECEPT na vizi, kterou chcete vytvořit?

Níže uvedené příklady si ponechte, upravte je nebo je všechny odstraňte a začněte znovu. Vaše volba.

Mezi duchovní praktiky patří:

1. Opuštění;
2. Meditace;
3. Trávit čas v přírodě;
4. Dávání;
5. Sebepřijetí.

Budu meditovat každý den – to je způsob, jakým komunikuji se Zdrojem Stvoření, abych naplnila a uzdravila svou duši.
Nesoustředím se na to, co nejsem. Soustředím se na to, co jsem.
Jsem upřímná. Jsem požehnaná. Jsem toho hodná.

Pokud se probudím, budu šťastná.

Pokud se postavím čelem ke svému strachu, budu svobodná.
Odpoutám se od lpění na konkrétním výsledku, abych byla vždy otevřena kouzlu a tajemství života a očekávala, že budu překvapena zázraky, které vyplývají z mého záměru a přání.

Každý večer budu praktikovat postoj vděčnosti.

Budu ctít své tělo jako chrám a budu ho sytit výživnou stravou
Budu ctít svou mysl jako palác a budu ji živit výživnými myšlenkami a dobrotou.

Budu trávit více času v přírodě.

Budu ve všem důvěřovat své intuici, protože vím, že jsem vedena.
Spojím se se sprízněnými dušemi, obklopím se podobně smýšlejícími lidmi a rozpoznám božství v každém člověku, kterého potkám, zejména v těch, které miluji.

Moje strategie SPIRITUALITA

SPIRITUALITA

„Budete-li se
snažit
porozumět
celému
vesmíru,
nepochopíte
vůbec nic.
Jestliže se
pokusíte
porozumět
sobě, pochopíte
celý vesmír.“

Buddha



A romantic couple is shown in a close embrace. The woman, with long brown hair, is leaning over the man, her arms wrapped around his neck and shoulders. The man, with a beard and short dark hair, is looking down at her with a gentle smile. They are in a rustic-style bedroom with wooden furniture and a bed with white linens in the background. The word "LÁSKA" is written in a simple, black, sans-serif font across the top of the image. The overall mood is intimate and tender.

LÁSKA

Life diary

kategorie

LÁSKA

PŘESVĚDČENÍ

Čemu věříš?

Jaká hluboce zakořeněná přesvědčení utvářejí tvůj život?

Posouvají tě na hluboké úrovni nebo tě brzdí?

Jaký je tvůj cíl pro tuto oblast života nebo jak bys si přála, aby to bylo?

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím,
co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou
samotnou.

- **Náš vztah je základem našeho života.**
- **Mimořádné vztahy vyžadují mimořádné lidi.**
- **Láska vyžaduje činy.**
- **Můj muž je nejdůležitější věc v mém světě a náš vztah je mým nejcennějším majetkem.**
- **Partner a já jsme spřízněné duše. Naše láska je náš život. Je to náš zdroj, pramen lásky k našim dětem a ke světu.**
- **Pro mě je tam někdo dokonalý.**
- **Prostě se s ním musím setkat.**
- **Společně zažijeme vše, co nám život může nabídnout a moje děti tento vztah podpoří a přijmou.**
- **Jsem vdaná za svého nejlepšího přítele, mého nejoblíbenějšího člověka na světě a pro mě dokonalého partnera.**
- **Nezáleží na tom, co z Milostného vztahu získám, ale na tom, co do něj vložím.**
- **Pravá láska je o dávání bez potřeby nebo očekávání čehokoli na oplátku.**
- **Odděleně jsme samostatné a fantastické lidské bytosti, ale společně jsme něco ještě většího - jedna bytost - neporazitelný tým.**
- **Mimořádný vztah začíná důvěrou. Bez důvěry nemůže láska růst. Láska vyžaduje, abychom byli schopni spoléhat jeden na druhého a zároveň nezávisle usilovat o růst.**
- **Láska zvítězí nad vším. Je to naše nejvyšší emoce, bez hluboké lásky není možný neobyčejný život**

Moje přesvědčení

LÁSKA

LÁSKA

Vize

Vize označuje ideální stav, kterého byste chtěli v této důležité kategorii dosáhnout.

Zeptejte se sami sebe: Jak chcete, aby ses v této oblasti vašeho života cítila? Jak chcete, aby to vypadalo? Co chcete dělat konzistentně? Jasně popište svou ideální vizi.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím, co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Hluboce se milujeme. Láska pro nás znamená: zbožňujeme se navzájem; máme hlubokou úctu k jednomu i druhému; obdiv a vzájemný respekt. Jsme hrdí na to, že jsme v tomto vztahu společně. Máme důstojnost ve způsobu, jakým komunikujeme.
- Užíváme si "hlubokou jednotu" v našem vztahu.
- Dáváme jeden druhého na první místo.
- Vždy máme na srdci ty nejlepší úmysly.
- Jsme odhodláni neustále růst, a to jak jako jednotlivci, tak jako pár.
- Mou nejhlubší touhou je udělat život mého manžela úžasným. Dát mu prostor a čas na odpočinek, být svobodný, bavit se a stát se opravdovým a hluboce šťastným.
- Udělám z tohoto života, který sdílíme, tu nejpříjemnější a nejúžasnější cestu, jakou jen dokážu
- Milujeme to, co děláme, milujeme naše děti, milujeme naše životy. Ale v první řadě milujeme jeden druhého.
- Vzájemnou lásku stavíme nade vše ostatní.
- Oba víme, že je to nejdůležitější věc.
- Nikdy nepřestanu vnášet kreativitu a zábavu do tohoto úžasného vztahu, který jsme vytvořili.
- Můj mileneček a já se navzájem inspirujeme k dalšímu růstu. Komunikujeme otevřeně, zranitelně, s respektem a porozuměním. Čím více toho společně sdílíme, tím více toho máme.

Moje vize

L Á S K A

LÁSKA

Cíl

Co tě nabíjí energií? Co vás opravňuje k akci? Co tě motivuje k dosažení tvojí vize? Popište PROČ chcete z této oblasti svého života vytěžit maximum.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím, co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Tento vztah nás udělal tolik, kolik jsme do něj vložili.
- Mým cílem je být zcela naplněna v každém aspektu svého bytí, být skutečně a zcela ve svém ženství, být zcela realizována.
- To je můj smysl v lásce a v životě.
- Krásný, milující vztah je ta nejlepší věc na světě a je to úžasnější pocit než cokoli jiného.
- Jsme si naprosto oddaní jako manžel a manželka, nejlepší přátelé a spřízněné duše. Jsme dvě těla, ale jeden duch
- Ukazujeme našim dětem, co by měly od života očekávat, ujistit se, že mají vysoké standardy pro svůj vlastní milostný život a dát jim vědět, že od života mohou dostat, co chtějí.
- Když on a já procházíme životem společně jako jedna jednotka, není nic, co bychom nezvládli.
- Absolutně všechno je lepší, když jsme spolu.
- Sdílet společně vzrušení ze života a cítit spojení duší je ta nejúžasnější zkušenost, které mohu v životě dosáhnout.
- Sdílet intimitu, zranitelnost a autenticitu až do morku kostí s druhým člověkem je ten nejlepší zážitek vůbec.
- Chci hlubokou lásku, která se nepodobá žádnému jinému vztahu, který známe. Chci, aby naše děti a přátelé mluvili o našem milostném vztahu, o tom, jak se chováme, upřednostňujeme a jak se k sobě chováme...
- A protože jsme tak odlišní, máme jako pár velmi široký pohled na svět.

Máj cíl

L Á S K A

LÁSKA

Strategie

Vaše strategie se týká konkrétních akcí, které vás dostanou z místa, kde nyní jste, tam, kde chcete být. Jak převeďte svou vizi do reality? Zeptejte se sami sebe, jaké pozitivní návyky, postoje a akční kroky můžete zavést. Jaký je RECEPT na vizi, kterou chcete vytvořit?

Níže uvedené příklady si ponechte, upravte je nebo je všechny odstraňte a začněte znovu. Vaše volba.

Naučte se efektivně komunikovat.

Opravdu věnujte pozornost svému partnerovi.

Neustále vyjadřujte uznání.

Říkejte si každý den, čeho si vážíte, a pokud možno i proč.

Věnujte pozornost poměru stížností a komplimentů ve vaší komunikaci.

Naučte se inteligentně řešit neshody.

Zvykněte si převzít odpovědnost za svou část argumentu.

Pravidelně projevujte lásku.

Zavažte se k trávení posvátného času vytvořením rituálů spojení.

Mějte například týdenní rande.

Cestujte společně sami.

Budte na stejné vlně se společnou životní vizí.

Každý den budu vyjadřovat uznání a obdiv.

Co dávám, to dostávám zpět. Když dávám lásku, obdiv, úctu, vrátí se mi to. Když dávám kritiku, neúctu, strach, to je to, co se mi vrací zpět.

Vždy tu pro něj budu, ať se děje cokoli.

Nikdy ho nenechám čekat. Chci věnovat partnerovi mou plnou pozornost, když jsme spolu.

Mou strategií je vytvořit více prostoru pro náš sexuální život.

Najdu sexy hudební playlist. Během dne se budeme navzájem dotýkat, abychom se uzemnili a propojili.

Budu prokazovat lásku každý den. Objímejte a líbejte každý den.

Vytvořte si každý den čas a místo pro komunikaci a opravdu naslouchajte.

Budu mít jasno ve svých přáních a vyjádřím mu je. Napíšu si svůj seznam uznání pro něj a budu s ním každý den sdílet tento rostoucí seznam.

Budu otevřená a zranitelná. Dovolím intimitu. Odložím masku.

Budu i nadále kultivovat a pečovat o jeho mužství a nikdy nepřestanu do naší lásky vlévat svou ženskou energii.

Moje strategie

L Á S K A

LÁSKA



„Láska neklade
otázky,
láska dává
odpovědi.“

– Karl Barth

RODIČOVSTVÍ

Life diary

kategorie

RODIČOVSTVÍ

PŘESVĚDČENÍ

Čemu věříš?

Jaká hluboce zakořeněná přesvědčení utvářejí tvůj život?

Posouvají tě na hluboké úrovni nebo tě brzdí?

Jaký je tvůj cíl pro tuto oblast života nebo jak bys si přála, aby to bylo?

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím,
co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou
samotnou.

- Naším úkolem je vychovávat samostatné, zdravé, šťastné, odvážné děti.
- Budte pro ně dobrým příkladem. Všechno, co děláte, všechno, co říkáte, všechno, čím jste, je to, co pro ně znamená být lidskou bytostí.
- Je na nás, abychom vytvořili bezpečné, rozumné a láskyplné prostředí, ve kterém mohou vzkvétat.
- Je na nás, abychom naše děti naučili to, co potřebují vědět, aby se mohly orientovat v životě.
- Naučte je samostatnému myšlení. Jak si stanovit vlastní cíle a vytvořit plány k jejich dosažení. Jak být fyzicky zdravý. Učte je o penězích.
- Naučte je o světě prostřednictvím cestování.
- Chci naše děti naučit, jak být chytré ve 12 kategoriích a žít skvělý život.
- Je příklad, který dáváme, důležitější než to, co říkáme.
- Jako rodič jsem zde, abych dal svým dětem kořeny a křídla.
- Naší úlohou jako rodičů je milovat, učit, vést a připravovat naše děti na cestu, která je před námi.
- Díky výchově dětí se sami stáváme lepšími lidmi – a to je k nezaplacení.
- Být rodičem je základní účel, který mi dal vesmír.
Jsem nadmíru poříznutá, že mi říkají "mami".

Moje přesvědčení
RODIČOVSTVÍ

RODIČOVSTVÍ

Vize

Vize označuje ideální stav, kterého byste chtěli v této důležité kategorii dosáhnout.

Zeptejte se sami sebe: Jak chcete, aby ses v této oblasti vašeho života cítila? Jak chcete, aby to vypadalo? Co chcete dělat konzistentně? Jasně popište svou ideální vizi.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím, co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Naší vizí je vychovávat samostatné, zdravé, šťastné, odvážné děti.
- Naše děti chápou, že jejich život patří zcela a úplně jim, ne nám.
- Váží si své svobody a chápou vlastní odpovědnost, která je s ní spojena. Dělají to, co je správné pro ně samotné, ne pro naše dobro.
- Naše děti se cítí hluboce milovány, protože jim dáváme spoustu a spoustu fyzické náklonnosti - objetí, polibky a mazlení.
- Říct jim "miluji tě" a říct jim proč.
- Vědí, že jsme tu vždy pro ně.
- Vezmu své děti na dobrodružství, za učení a zkoumáním, aby se z nich stali ti nejvšestrannější nezávislí lidé, jakými mohou být.
- Mé děti žijí v pravdě, jsou otevřené, soustředěné a vnímavé, celistvé a úplné.
- Vždy budu příkladem integrity mezi tím, co říkám, a tím, co dělám, abych podpořil důvěru a dal dětem příležitost žít se mnou v integritě.
- Chci, aby moje rodina byla odvážná a šla si za svými sny. Chci, abychom se navzájem respektovali a otili.
- Chci, abychom spolu svobodně komunikovali v bezpečí a lásce.
- Chceme celoživotní vztah s našimi dětmi. Vidím, jak objevujeme svět a děláme neobyčejné věci, dokud jsme spolu.

Moje vize

RODIČOVSTVÍ

RODIČOVSTVÍ

Cíl

Co tě nabíjí energií? Co vás opravňuje k akci? Co tě motivuje k dosažení tvojí vize? Popište PROČ chcete z této oblasti svého života vytěžit maximum.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím, co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Mé dítě je mým největším odkazem.
- Mým cílem je bavit se se svými dětmi, jemně je pozitivně ovlivňovat – a pomáhat jim vyrůst ve fantastické lidské bytosti, kterými se stávají.
- Mohu udělat svět lepším místem tím, že vychovám fyzicky, duševně a emocionálně zdravé, naplněné děti.
- Mým cílem být skvělým rodičem je předávat dál svou moudrost a zkušenosti, abych připravila naše děti na jejich vlastní cestu.
- Mým nejvyšším cílem je bezpodmínečně je milovat.
- Naše děti jsou budoucností této planety.
- Až dosáhnou svého vlastního životního poslání, budou formovat a vytvářet novou cestu pro lidstvo.
- Užívat si a bavit se tím, že jsme rodiči vychovávajícími naše děti.
Rozšířit naši schopnost sdílet v tomto životě, v tomto dobrodružství. Úkolem rodičů je vychovávat své děti lépe, než byly vychovávány ony samy – a to je to, co máme v úmyslu dělat.
- Chci žít neobyčejný život se svými dětmi. Bavit se, smát se, učit se a prožívat všechny radosti života společně.
- Aby byl svět, ve kterém žijeme, lepším místem, abychom pomohli lidstvu, abychom do této existence přivedli malé lidi, aby jednoho dne pokračovali v naší i své dobré vůli a zlepšili život pro všechny.

Měj cíl

RODIČOVSTVÍ

RODIČOVSTVÍ

Strategie

Vaše strategie se týká konkrétních akcí, které vás dostanou z místa, kde nyní jste, tam, kde chcete být. Jak převeďte svou vizi do reality? Zeptejte se sami sebe, jaké pozitivní návyky, postoje a akční kroky můžete zavést. Jaký je RECEPT na vizi, kterou chcete vytvořit?

Níže uvedené příklady si ponechte, upravte je nebo je všechny odstraňte a začněte znovu. Vaše volba.

Naše strategie výchovy je vychovat samostatné, zdravé, šťastné a odvážné děti..

Cíle, taktiky a strategie se budou měnit s tím, jak se budou měnit vaše děti. Definujte tedy hodnoty, které chcete, aby vaše děti měly. To hlavní, co chceme, aby věděli, je: "Jsi autorem svého vlastního života." Způsob, jakým tuto svobodu uplatňujete, je prostřednictvím vašich každodenních voleb a činů.

Ty určí váš osud, takže převezměte odpovědnost sami za sebe.

Udělejte hluboký ponor pro každé dítě.

Jedná se o dvoustupňový proces:

1. Napište živý stručný popis toho, kdo a kde se toto dítě ve svém životě nachází;

2. Jaký je váš vztah s vaším dítětem v současné době?

Co musíte udělat, abyste je posunuli na další úroveň?

Strávím více času jeden na jednoho s každým z dětí v JEJICH světě.

Ptejte se na jejich zájmy a vžijte se do jejich zkušeností - a poslouchajte, poslouchajte, poslouchajte.

Udržujte pravidelný kontakt s neteřemi a synovci a neočekávejte nic na oplátku.

Moje strategie

#1 je hodně objímat a líbat své děti.

Budu pracovat na svých vlastních traumatech z dětství, místo abych je promítala na své děti.

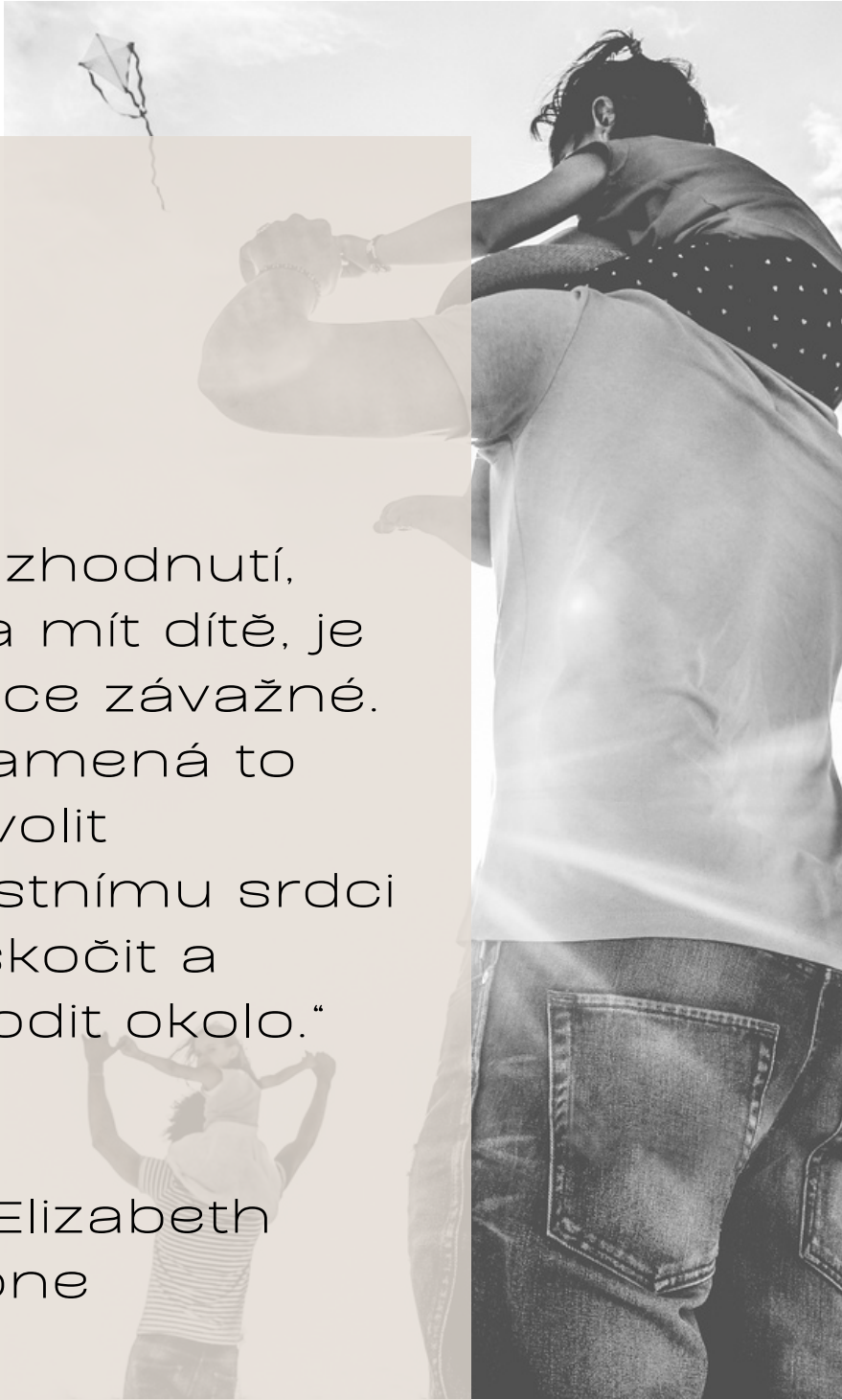
Ted, když jsou mé dcery dospělé, jsou mými zdroji rozhovory, sdílené vzpomínky, dobré a špatné časy sdílené společně a láska, kterou k nim chovám.

Budu cestovat s rodinou, učit se a objevovat.

Budu se snažit pochopit, co potřebují a chtějí, aby jejich životy vzkvétaly a měly úspěšnou životní cestu.

Moje strategie RODIČOVSTVÍ

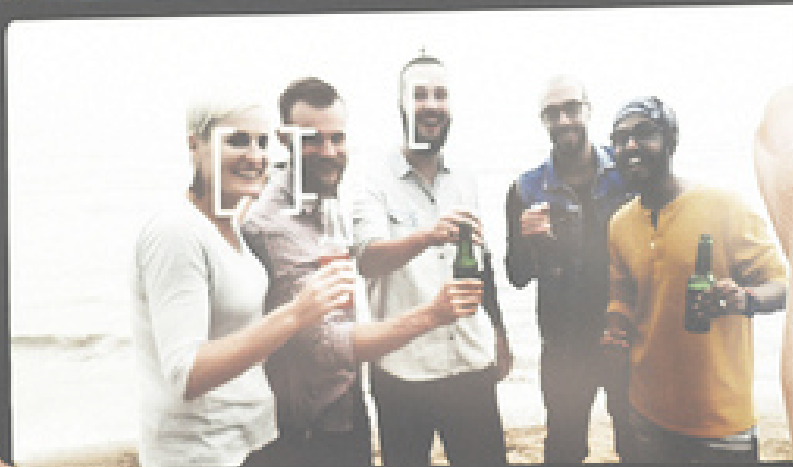
RODIČOVSTVÍ



„Rozhodnutí,
zda mít dítě, je
velice závažné.
Znamená to
dovolit
vlastnímu srdci
vyskočit a
chodit okolo.“

– Elizabeth
Stone

SPOLEČENSKÝ ŽIVOT



Life diary



SPOLEČENSKÝ ŽIVOT

PŘESVĚDČENÍ

Čemu věříš?

Jaká hluboce zakořeněná přesvědčení utvářejí tvůj život?

Posouvají tě na hluboké úrovni nebo tě brzdí?

Jaký je tvůj cíl pro tuto oblast života nebo jak bys si přála, aby to bylo?

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím,
co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou
samotnou.

Rodina je pro mne velmi významné pouto.

Moji přátelé jsou rodina, kterou si sám vybírám.

Velká přátelství vyžadují čas, energii a investice...

Mít kvalitní přátele mi pomáhá dozvědět se více o sobě samé.

Nastavují mi zrcadlo, abych se mohla vidět jejich očima. Dávají mi
nový pohled na to, kdo jsem.

Moje přátelství mě stimulují, otevírají, táhnou mě vpřed – a nikdy mě
nedrží zpátky.

Moje rodina je na prvním místě.

Jsme tu jeden pro druhého – i když ostatní přátelé možná nejsou.

Pro svou rodinu bych udělala cokoliv.

Sdílení zkušeností s ostatními je to, co dělá život výjimečným, takže
potřebuji přátele, kteří se ke mně rádi připojí v mých
dobrodružstvích.

Moje rodina tu pro mě vždy bude a já tu vždy budu pro svou rodinu.

Neexistuje větší vliv na kvalitu mého života než kvalita mých
přatelství.

Své přátele a vnitřní kruh si vybírám velmi moudře a selektivně.

Pouze ti, kteří mě motivují, oceňují, respektují a vidí mě jako mne,
budou vpuštěni dovnitř.

Jsem bohatý, protože mám opravdové přátele.

Moje přesvědčení

SPOLEČENSKÝ ŽIVOT

SPOLEČENSKÝ ŽIVOT

Vize

Vize označuje ideální stav, kterého byste chtěli v této důležité kategorii dosáhnout.

Zeptejte se sami sebe: Jak chcete, aby ses v této oblasti vašeho života cítila? Jak chcete, aby to vypadalo? Co chcete dělat konzistentně? Jasně popište svou ideální vizi.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...
Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahraďte je něčím, co vás skutečně osloví.
Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Chci výjimečný rodinný život.
- Chci mimořádná přátelství. Nemáme čas na povrchní přátelství.
- Musím si vybrat dobré přátele a musím být dobrým přítelem.
- Chci mimořádná přátelství, která obohacují můj život.
- Chci sdílet svou životní cestu se svými přáteli, vzájemně se obohacovat, inspirovat a být tažena kupředu.
- Chci mít přátele všech věkových kategorií – to dělá život zajímavým.
- Toužím po hlubokém spojení ve svých přátelstvích.
- Porovnáváme zkušenosti, sdílíme poznatky, vzájemně se podporujeme v růstu a pečujeme o ducha.
- Vidím, že přitahuji více celoživotních přátelství, která mají prostor a hloubku k růstu.
- Komunita je pro mě tak důležitá. Je to místo, kde se sblížuji, učím se, podporuji, spolupracuji a rostu. V každé nové komunitě pěstuji přátelství a projevuji svou péči a soucit.
- Jsem obklopena fascinujícími lidmi, jako knihovna knih k prozkoumání.
- Zajistím, aby se moji přátelé cítili dobře, milováni a podporováni tím, že budu demonstrovat hodnoty otevřenosti, pravdy, spolehlivosti, zábavy, soucitu a nedostatku posuzování.
- Chci být obklopena lidmi stejně úspěšnými nebo úspěšnějšími, než jsem já.
-

Moje vize SPOLEČENSKÝ ŽIVOT

SPOLEČENSKÝ ŽIVOT

Cíl

Co tě nabíjí energií? Co vás opravňuje k akci? Co tě motivuje k dosažení tvojí vize? Popište PROČ chcete z této oblasti svého života vytěžit maximum.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím, co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Chceme-li mít šťastný a naplněný život, klíčem jsou naše vztahy: manželství, rodinný život a společenský život.
- Kvalitní vztahy jsou jedním z nejlepších způsobů, jak si užívat života. Sdílení je to, co dává vztahům jejich sílu.
- Mým smyslem pro hvězdný společenský život je žít život plný smíchu, štěstí a zábavy.
- Skvělé vztahy s rodinou a přáteli mi přinášejí osobní naplnění, protože se cítím cenná, potřebná a milovaná.
- Dar života je určen ke sdílení, takže budu sdílet a oslavovat život s ostatními, na kterých mi záleží.
- Díky skvělým vztahům stojí za to být naživu. To jsou moji společníci na mé úžasné cestě životem.
- Zažít zázrak a dobrodružství s těmi, které miluji - dává mi větší pocit bytí a zajišťuje kolektivní celoživotní vzpomínky
- .Skvělá přátelství ze mě dělají lepšího člověka a zlepšují můj život.
- Velká přátelství mi otevírají dveře do světa, do kterého bych jinak nevstoupila
- .Přátelé obohacují můj život, sytí mou duši a udržují mě mladou. Svým způsobem je skvělý vztah "nástrojem osobního rozvoje" pro oba lidi, protože nám pomáhá expandovat a růst jako lidské bytosti.
- Mým cílem je společně oslavovat úspěchy, vzájemně se utěšovat v těžkých časech a povzbuzovat se k tomu, abychom se stali lepšími verzemi sebe sama.

Měj cíl SPOLEČENSKÝ ŽIVOT

SPOLEČENSKÝ ŽIVOT

Strategie

Vaše strategie se týká konkrétních akcí, které vás dostanou z místa, kde nyní jste, tam, kde chcete být. Jak převeďte svou vizi do reality? Zeptejte se sami sebe, jaké pozitivní návyky, postoje a akční kroky můžete zavést. Jaký je RECEPT na vizi, kterou chcete vytvořit?

Níže uvedené příklady si ponechte, upravte je nebo je všechny odstraňte a začněte znovu. Vaše volba.

Ujasněte si své společenské hodnoty.

Co požadujete ve všech vztazích a bez čeho se neobejdete, co netolerujete.

Zbavte se kotev ve svém životě. Lidé se k vám chovají tak, jak je učíte, aby se k vám chovali

.Zvyšte kvalitu svých sociálních vazeb.

Cestujte se svými přáteli.

Vytvořte si seznam prvotřídních mentorů. Identifikujte lidi, kteří jsou odborníky na věci, které chcete – jak v podnikání, tak v osobním životě. Dejte si za cíl je najít a spojit se s nimi.

Dávám si svolení přerušit jakýkoli vztah, který mě vyčerpává, nebo kde se cítím týrán a nerespektován..

Budu hledat nové přátele v kontextu svých nejvyšších životních snů. Udělám z nedělního večera rodinný večer.

Moje strategie

SPOLEČENSKÝ ŽIVOT

SPOLEČENSKÝ ŽIVOT

„Přítel – někdo,
před kým je
možné myslet
nahlas.“

Emerson



FINANCE

A hand is shown dropping a coin into a glass jar that is already filled with many coins. The jar is sitting on a desk. In the background, there is a calculator and several more coins scattered on the desk. The scene is softly lit, creating a warm and focused atmosphere on the act of saving money.

Life diary

kategorie

FINANCE

PŘESVĚDČENÍ

Čemu věříš?

Jaká hluboce zakořeněná přesvědčení utvářejí tvůj život?

Posouvají tě na hluboké úrovni nebo tě brzdí?

Jaký je tvůj cíl pro tuto oblast života nebo jak bys si přála, aby to bylo?

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím,
co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou
samotnou.

Peníze jsou velmi dobrá věc a zaslouží si obdiv.

Čím větší víc konáš ve své pravdě a poslání, tím větší jsou odměny.
Peníze proudí k lidem, kteří s nimi dobře zacházejí a pryč od těch,
kteří jimi plýtvají.

Peníze rozšiřují to, kým jste.

Peníze nabízejí svobodu, volbu, zdraví a odpovědi.

Bohatství je všude.

Bohatství nemá konce, protože neexistuje žádný konec hodnoty,
kterou mohou lidské bytosti vytvořit.

Peníze mohou být posvátné. Mělo by se s ní zacházet s velkou
strážlivostí. Peníze si zaslouží úctu.

A peněz pro všechny je dost.

Prosperita je mým božským právem. Peníze mi přinášejí štěstí, takže
mohu v životě zažít vše, co chci.

Peněžní energie proudí podle zákona přitažlivosti.

Peníze dělají svět lepším a já jsem magnet na peníze.

Mé peníze musí být investovány do snah, které přispívají ke kvalitě
mého života.

Peníze mi pomáhají mít optimální zdraví a pohodu.

Peníze mi umožňují svobodně cestovat, objevovat a zažívat.

Peníze mi pomáhají přidávat hodnotu světu.

Věřím, že nezáleží na tom, kolik toho máte, ale na tom, co uděláte s
tím, co máte.

Zcela si zasloužím všechno bohatství, které ke mně přichází.

Moje přesvědčení FINANCE

FINANCE

Vize

Vize označuje ideální stav, kterého byste chtěli v této důležité kategorii dosáhnout.

Zeptejte se sami sebe: Jak chcete, aby ses v této oblasti vašeho života cítila? Jak chcete, aby to vypadalo? Co chcete dělat konzistentně? Jasně popište svou ideální vizi.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...
Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahraďte je něčím, co vás skutečně osloví.
Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Vidím sama sebe jako žijící v hojném vesmíru.
- Jsem předurčena k tomu, abych dosáhla velkého finančního úspěchu.
- Mám zdravý, láskyplný vztah k penězům. Vím přesně, s jasností, kolik peněz chci a potřebuji.
- Naše příjmy daleko převyšují naše výdaje.
- Máme více, než potřebujeme a můžeme sdílet s ostatními, protože mám nadbytek.
- Mám lukrativní podnikání, které je v souladu s mou vizí a ideály. Spravuji své peníze inteligentním a spořádaným způsobem a jsem si vždy vědoma svých finančních rozhodnutí.
- Jsem bohatá nad rámec našich nejdívočejších snů - ve zážitcích, ve vztazích a ve finančních životech.
- Naučili jsme naše děti pokory, porozumění a respektu, které potřebují, aby se mohly starat o své bohatství a rozšiřovat ho.
- Dobře využívám svůj jedinečný talent. Stanovuji si cíle, abych pomohla ostatním lidem. A výsledkem je, že ke mně proudí neomezené množství peněz.
- Nic na mém bohatství nepřitahuje negativní nebo nečestnou energii. Všechny mé investice jsou finančně úspěšné a jsou v souladu s udržitelnými postupy pro všechny děti.
- Moje skutečná hodnota je určena tím, jakou hodnotu dávám.
- A tím nejcennějším darem, který mohu nabídnout, jsem já sama.
- Když přemýšlím o financích, jsem v klidu. Vždycky je toho dost. Žiji ve finanční hojnosti a veškerý můj každodenní finanční stres je pryč.

Moje vize

FINANCE

FINANCE

Cíl

Co tě nabíjí energií? Co vás opravňuje k akci? Co tě motivuje k dosažení tvojí vize? Popište PROČ chcete z této oblasti svého života vytěžit maximum.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...
Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím, co vás skutečně osloví.
Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Peníze mají moc zlepšit všech 12 kategorií mého života.
- Dává mi to svobodu a dává mi to nekonečně více možností.
- Svoboda je mou základní hodnotou jako lidské bytosti.
- O to víc mě může práce bavit. Mohu pomoci ostatním.
- Nikdy nejsem ve stresu, takže je radost být se mnou.
- Čím více svobody máme, tím více můžeme tvořit.
- Čím více jich tvoříme, tím více lidem můžeme pomoci.
- Čím více lidem pomůžeme, tím více můžeme změnit svět k lepšímu, pro naše děti, vnoučata a celé lidstvo.
- Můj účel finanční hojnosti je prostý a jednoduchý – kvalita života!
- Peníze mi usnadňují dosažení mých cílů v ostatních 11 kategoriích.
- S více penězi mohu mít lepší společenský život a můj krásný domov je často plný večírků a smíchu.
- Pomáhat druhým a vydělávat peníze mi dává pocit úspěchu a radosti a dělá mě bohatým pro výměnu.
- Vytváření bohatství mi umožňuje nejen starat se o své potřeby a vytvářet neobyčejný život, ale také se starat o své nejbližší lidi a zlepšovat jejich životy.

Maj cil

FINANCE

FINANCE

Strategie

Vaše strategie se týká konkrétních akcí, které vás dostanou z místa, kde nyní jste, tam, kde chcete být. Jak převeďte svou vizi do reality? Zeptejte se sami sebe, jaké pozitivní návyky, postoje a akční kroky můžete zavést. Jaký je RECEPT na vizi, kterou chcete vytvořit?

Níže uvedené příklady si ponechte, upravte je nebo je všechny odstraňte a začněte znovu. Vaše volba.

- **Rozšiřte si svůj finanční časový horizont.**
- **Nejbohatší lidé v naší společnosti jsou ti, kteří mají nejdelší časový plán.**
- **Ušetřete více a utrácejte méně.**
- **Nejprve zaplatte sobě, založte si účet a ušetřete 10% ze svého příjmu a nikdy se toho nedotýkejte.**
- **Naučte se žít z 90 % toho, co vyděláte.**
- **Finanční svoboda žije v rozdílu mezi příjmy a výdaji**
- **.Naučte se investovat moudře.**
- **Investujte do sebe.**
- **Uděláme si svůj finanční život co nejjednodušší, aby nikdy nebyl zahlcující. B**
- **Nejprve zaplatím sám sobě a udělám rozdíl mezi příjmy a výdaji větší a větší, aby se má finanční svoboda zvětšovala.**
- **Objevím a odstraním všechna svá negativní přesvědčení o penězích, bohatství a prosperitě.**
- **Každý měsíc budu mít jeden "týden bez utrácení"**
- **.Budou naše děti učit o vytváření bohatství A ZÁROVEŇ o jeho ochraně, aby měly znalosti, které potřebují k vytváření bohatství pro sebe – a nemusely se spoléhat na nás.**
- **Než si něco koupím nebo utratím za cokoli, položím si jednu jednoduchou otázku: "Stojí to za to množství práce, které bylo potřeba k vydělání peněz, které to stojí?"**
- **Začnu věnovat mnohem více pozornosti svým penězům.**

FINANCE

Strategie

- Nastavím si rozpočet, který zahrnuje úspory a splacení dluhu.
- Budu investovat do svého vzdělání a svého zdraví.
- Investuji značný čas a energii do učení se o bohatství od těch, kteří to dělají úspěšně, prostřednictvím čtení, podcastů, rozhovorů a seminářů.
- Nechám si poradit, abych si udělal finanční plán a vynahradil všechny ty roky, které jsem zameškala.

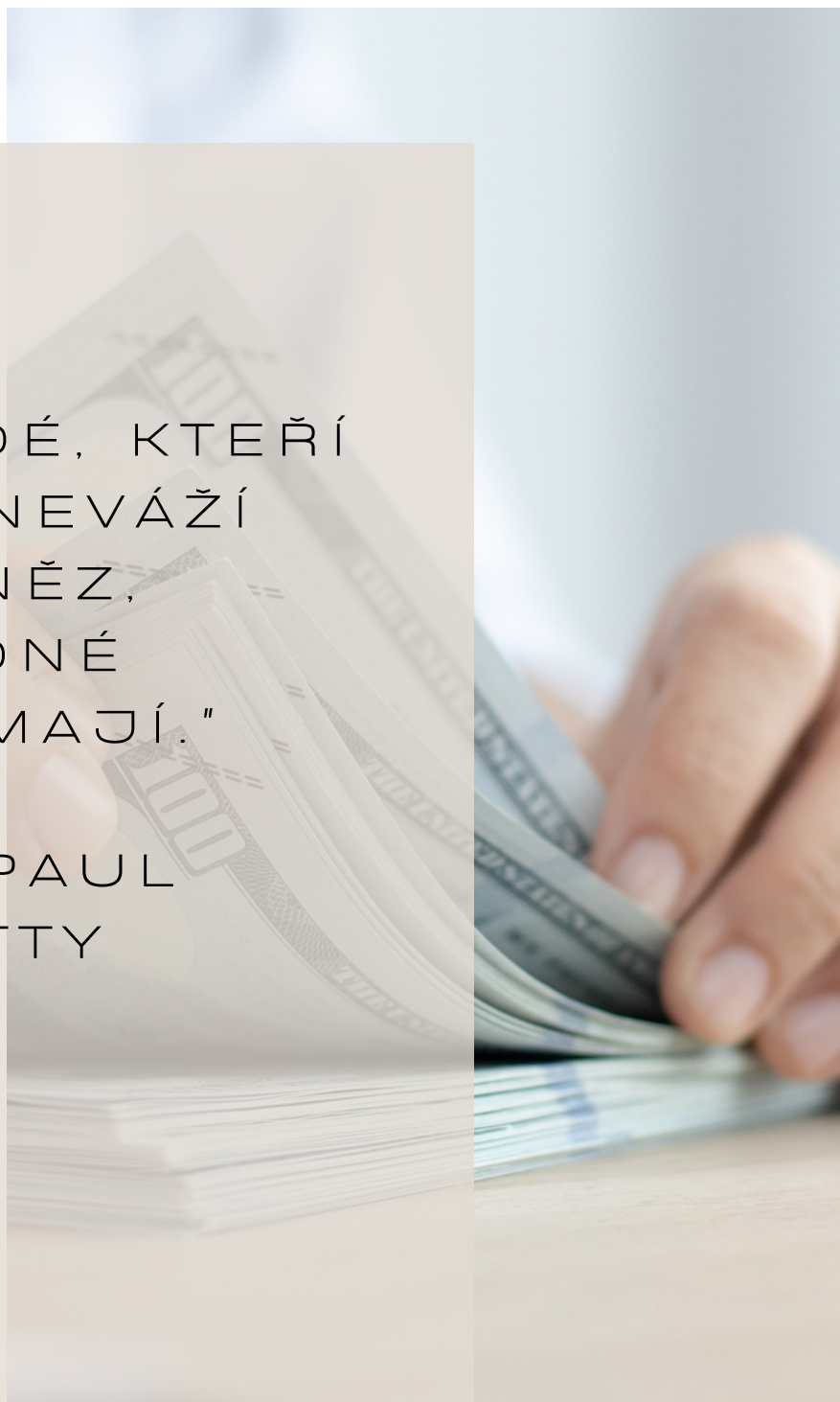
Moje strategie

FINANCE

FINANCE

"LIDÉ, KTEŘÍ
SI NEVÁŽÍ
PENĚZ,
ŽÁDNÉ
NEMAJÍ."

J. PAUL
GETTY





KARIÉRA

Life diary

kategorie

KARIÉRA

PŘESVĚDČENÍ

Čemu věříš?

Jaká hluboce zakořeněná přesvědčení utvářejí tvůj život?

Posouvají tě na hluboké úrovni nebo tě brzdí?

Jaký je tvůj cíl pro tuto oblast života nebo jak bys si přála, aby to bylo?

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím,
co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou
samotnou.

Pro mě úspěšná a obohacující kariéra, je ta která vytváří finanční
hojnost, spočívá ve 4 věcech:

1. Musím si vybrat práci, kterou miluji;
 2. Musím se snažit a být v tom velmi, velmi dobrý;
 3. Musím významně přispět druhým;
 4. To vše musím dělat v rámci finančního modelu, který mi vyhovuje.
- Moje kariéra nikdy neskončí, bude jen hlubší a bohatší, čím více se
budu učit a růst.

Neustálé zlepšování sebe sama ve zvolené kariéře je přínosem pro
všechny. Když jsem sebevědomá, pozitivní a nadšená ze svých
schopností, přitahuji ty nejlepší lidi, se kterými mohu obchodovat.
Dosahuji toho nejlepšího, když má práce odráží mého skutečného
ducha.

Úspěch je něco, co přitahuji tím, že se stávám atraktivním na trhu.
Moje práce bude ve společnosti, která má čistý pozitivní dopad na
svět.

Moje přítomnost je základem mé kariéry. Čím více budu přítomná,
tím lépe budu dělat svou práci.

Miluji to, co dělám, a dělám to, co miluji. Je to pro mě perfektní
kariéra. To, co dělám, má vliv na životy ostatních.

Tím, že se skutečně stanu tím, kým chci být, vytvořím kariéru, o
kterou usiluji ve svém srdci.

Moje přesvědčení KARIÉRA

KARIÉRA

Vize

Vize označuje ideální stav, kterého byste chtěli v této důležité kategorii dosáhnout.

Zeptejte se sami sebe: Jak chcete, aby ses v této oblasti vašeho života cítila? Jak chcete, aby to vypadalo? Co chcete dělat konzistentně? Jasně popište svou ideální vizi.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...
Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahraďte je něčím, co vás skutečně osloví.
Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Chci si vybrat kariéru, která mě skutečně zajímá, takovou, která mi přináší radost, naplnění a vzrušení
- Moje práce je opravdovým a přirozeným vyjádřením mého životního poslání a přináší neustálou radost, motivaci a naplnění.
- Mé dovednosti jsou velmi žádané a přitahují skvělé klienty.
- Mám ráda lidi, se kterými pracuji. Nesmírně přispívám každému, s kým pracuji, a měním jejich životy.
- Naplňuje mě, když moje práce kombinuje analytické, kreativní, strategické a sociální úkoly.
- Mít všechny tyto věci v mé každodenní práci mě činí šťastnou, radostnou a potřebnou.
- Moje vysněná kariéra mi umožňuje cestovat a setkávat se s úžasnými lidmi. Můžu se rozhodnout o svém rozvrhu. Mohu to udělat odkudkoli na světě. Moje dny jsou vždy jiné a vzrušující.
- Jsem cenným přínosem pro ostatní.
- Žiji svou vysněnou kariéru. Nevnímám to jako práci, ale jako čest a privilegium dělat to, co dělám každý den.
- Moje vize pro mou kariéru je: žít se tím, co miluji – neustále rozvíjet svůj talent a dovednosti a ráno vyskočit z postele, abych se dostala do práce

Moje vize

KARIÉRA

KARIÉRA

Cíl

Co tě nabíjí energií? Co vás opravňuje k akci? Co tě motivuje k dosažení
tvojí vize? Popište PROČ chcete z této oblasti svého života vytěžit
maximum.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...
Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím,
co vás skutečně osloví.
Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou
samotnou.

- Důvodem, proč chci fantastickou a obohacující kariéru, je podpora
mé celoživotní vize.
- Moje kariéra existuje proto, aby můj život byl lepší.
- Moje kariéra je místem, kde se setkává osobní růst, přínos,
bohatství a kvalita života.
- Moje kariéra je mou duchovní cestou.
- Všechno, co dělám a všechno, co jsem, mě naplňuje a nutí mě
zpívat.
- Moje kariéra mě dělá neuvěřitelně šťastnou.
- Smyslem mé kariéry je bavit se a poskytovat naplnění -
emocionální, duchovní, intelektuální, sociální a finanční.
- Významně přispět k tomuto světu znamená zanechat skutečný
odkaz. Transformovat životy lidí, každý den pro někoho něco
změnit, to stojí za námahu.
- Moje kariéra mi dává schopnost vše pozvednout a obohatit historii.
- Smyslem mé kariéry je seberealizace a harmonie.
- Pomáhat lidem. Být k službám. Být nezávislá. Dát ze sebe to
nejlepší. Mít pocit, že na věcech, které dělám, záleží.
- Prostě být šťastná.

Maj cil

KARIÉRA

EMOCIONÁLNÍ ŽIVOT

Strategie

Vaše strategie se týká konkrétních akcí, které vás dostanou z místa, kde nyní jste, tam, kde chcete být. Jak převeďte svou vizi do reality? Zeptejte se sami sebe, jaké pozitivní návyky, postoje a akční kroky můžete zavést. Jaký je RECEPT na vizi, kterou chcete vytvořit?

Níže uvedené příklady si ponechte, upravte je nebo je všechny odstraňte a začněte znovu. Vaše volba.

Staňte se mnohostrannými. To znamená závazek přidávat do svého kariérního portfolia každý rok nové dovednosti a disciplíny.

Naučte se prodávat.

Naučit se prodávat je jednou z nejdůležitějších věcí, které můžete udělat pro nakopnutí jakékoli profese.

Zapojte se hlouběji do dění ve vaší firmě.

Přispívejte co nejvíce všem kolem sebe, aniž byste se museli starat o to, co z toho budete mít vy.

Po celý jeden týden dávejte více, než dostáváte – záměrně.

Pokud vaše kariéra nepodporuje všech 12 kategorií vašeho života, pokud nezlepšuje celý váš život, možná je čas na změnu.

Nikdy se nepřestanu učit.

Svou práci si zamiluju. Změním svůj postoj.

Dám do toho celé své srdce.

Budu studovat, cvičit a stát se odborníkem ve svém oboru.

Prozkoumám možnosti.

Rozvíjejte sebeodolnost a sebedůvěru.

Vytvořte si strategický plán. A řídit se svými instinkty.

Najdu si mentora!

Využiji šanci, udělám přístup – a zeptám se úspěšných lidí, jestli je mohu stínovat a učit se od nich.

Budu věnovat čas a energii potřebnou k tomu, aby mé podnikání bylo úspěšné. Neustále se učte od odborníků v mém oboru. Zůstaňte soustředění.

A dál sněte.

Vybuduji zdravou a angažovanou síť lidí, kteří se stanou partnery v mém snažení.

Zůstanu přítomná. Čím více jsem přítomná, tím lépe dělám svou práci.

Moje strategie

KARIÉRA

KARIÉRA

DEJTE SVĚTU
TO NEJLEPŠÍ,
CO MÁTE, A
TO NEJLEPŠÍ
SE VÁM
VRÁTÍ." -

MADELINE
BRIDGES



KVALITA ŽIVOTA

Life diary

kategorie

KVALITA ŽIVOTA

PŘESVĚDČENÍ

Čemu věříš?

Jaká hluboce zakořeněná přesvědčení utvářejí tvůj život?

Posouvají tě na hluboké úrovni nebo tě brzdí?

Jaký je tvůj cíl pro tuto oblast života nebo jak bys si přála, aby to bylo?

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...

Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahradte je něčím,
co vás skutečně osloví.

Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou
samotnou.

Žít nejvyšší kvalitu života je volba.

**Materiální věci vás mohou učinit šťastnými, jen pokud jste již
šťastným člověkem.**

Materiální věci se mohou stát kotvou a zatěžovat vás.

Kvalitní zážitky jsou často tou největší radostí v životě.

Náš domov je rozšířením tvé osobnosti a energie.

Náš domov je fyzickým odrazem našich hodnot, estetiky a osobnosti.

**Budu ctít tento život tím, že ho budu žít naplno tak dlouho, dokud
bude zářit mé světlo.**

Budu se svým životem zacházet jako s klenotem, kterým je.

A žít tak velkolepě a skvěle, jak jen mohu,

v každém bdělém okamžiku.

**Miluji mít krásné, kvalitní věci. Ale mít příliš mnoho materiálních věcí
mi může stát v cestě a dusit mou svobodu.**

Jednoduchost je skutečná svoboda a základ kvality mého života.

Zasloužím si mít výjimečnou kvalitu života.

Pokud ne, jaký to má smysl?

**Miluji jednoduchost a praktičnost, malá zavazadla na dlouhé cesty a
dostatek prostředků, abych se cítila pohodlně, ale nikdy se
nenechám strhnout věcmi.**

Dobře prožitý život je životem kvality, krásy a radosti.

Všechno v mém životě je toho důkazem.

**Miluji ten pocit, že mám cokoli a všechno, co opravdu chci, a zároveň
vím, že chci jen to, co už mám.**

**Věřím, že jsem hodna nádherného, radostného a hojného života. Jen
já jsem zodpovědná za to, abych žila svůj život naplno.**

Moje přesvědčení

KVALITA ŽIVOTA

KVALITA ŽIVOTA

Vize

Vize označuje ideální stav, kterého byste chtěli v této důležité kategorii dosáhnout.

Zeptejte se sami sebe: Jak chcete, aby ses v této oblasti vašeho života cítila? Jak chcete, aby to vypadalo? Co chcete dělat konzistentně? Jasně popište svou ideální vizi.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...
Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahraďte je něčím, co vás skutečně osloví.
Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou samotnou.

- Chci svobodu dělat si, co chci, kde chci a kdy chci.
- Chci, aby naše prostředí bylo v dokonalém souladu s tím, kdo jsme jako lidé. Naše prostředí je místem, kde zažíváme kvalitu našeho života.
- To, co si nejvíce přeji pro kvalitu našeho života, je svoboda a jednoduchost, abych měl více času být, cítit, dělat, milovat, tvořit a sdílet s ostatními.
- Cestujte, cestujte a ještě jednou cestujte. To je nejbohatší část naší kvality života. Je to místo, kde můžeme snít, měnit se, vidět, učit se, sdílet a jednoduše být.
- Prostor, ve kterém prožíváme život, je místem, kde se vytváří veškerá láska, vzpomínky, štěstí, radost - a všechno dobré.
- Náš domov je "letovisko", které si můžeme užívat každý den, takže se budeme snažit vypadat a cítit se jako na místě, kde opravdu chceme být.
- Chci krásný domov, přátelský, hřejivý a smyslný, s kvalitním designem a materiály.
- . Je to moje útočiště.
- Moje zážitky jsou jedinečné a nezapomenutelné.
- Chci cestovat v luxusu po celém světě s přáteli a rodinou.

Moje vize

KVALITA ŽIVOTA

KVALITA ŽIVOTA

Cíl

Co tě nabíjí energií? Co vás opravňuje k akci? Co tě motivuje k dosažení
tvoje vize? Popište PROČ chcete z této oblasti svého života vytěžit
maximum.

Níže uvedené příklady jsou ti zde pro inspiraci...
Ponechte si je, upravte je nebo je všechny smažte a nahraďte je něčím,
co vás skutečně osloví.
Vaše volba. Vaše přesvědčení by měla být v harmonii a souladu s tebou
samotnou.

- Chci si užít svůj krátký čas na této planetě se svou láskou, dětmi a lidmi, které miluji, jak jen to půjde.
- Život tak plyne, je to záblesk. Chci si užít všech 12 kategorií každý den.
- Čím lepší bude kvalita mého života, tím více budu moci přispívat druhým.
- A větší příspěvek znamená vytvoření větší finanční hojnosti pro sebe, což mi umožní ještě více zvýšit kvalitu mého života.
- Je to velká pozitivní spirála. Obklopovat se úžasnými věcmi a vytvářet fantastické zážitky může změnit váš život a zlepšit vás jako lidskou bytost.
- Může vás to jako člověka posunout na další úroveň.
- Mým cílem je prožívat a sdílet ten nejkrásnější život, jaký si lze představit. Žít naplno tento nádherný život, který mám to štěstí, že ho mám.
- Mým cílem je dosáhnout blaženého pocitu prosperity ve všech oblastech mého života a pak ho sdílet s ostatními.
- Být lepší a lepší s každým uplynulým okamžikem, každým dalším dnem, každým dalším rokem. Vážít si této existence, kterou mám, jak jen mohu, tak dlouho, jak jen mohu.
- Když svou vizi proměním ve skutečnost, jsem šťastná, radostná a naplněná. A já budu toto štěstí a radost vyzařovat všude kolem sebe.
- Cestování do cizích zemí mě dělá chytřejší, rozvíjí mou osobnost a dává mi jiný pohled na život.

Maj cil

KVALITA ŽIVOTA

KVALITA ŽIVOTA

Strategie

Vaše strategie se týká konkrétních akcí, které vás dostanou z místa, kde nyní jste, tam, kde chcete být. Jak převeďte svou vizi do reality? Zeptejte se sami sebe, jaké pozitivní návyky, postoje a akční kroky můžete zavést. Jaký je RECEPT na vizi, kterou chcete vytvořit?

Níže uvedené příklady si ponechte, upravte je nebo je všechny odstraňte a začněte znovu. Vaše volba.

Integrujte kvalitu svého života do svého finančního plánu.
Najděte správnou rovnováhu mezi dobrým životem a děláním toho, co je potřeba k vytvoření finanční hojnosti.
Vezměte si několik svých nejdůležitějších cílů v oblasti kvality života a zapojte je do svého finančního plánu.
Definujte náladu, kterou chcete promítnout do svého domova, a najděte možnost, jak proměnit svůj domov, tak jak chcete.
Můžete si vytvořit jakoukoli náladu s téměř jakýmkoli rozpočtem. Čím méně peněz budete muset utratit, tím kreativnější budete muset být.
Nezapomínejme, že nejlepší věci v životě jsou zadarmo.
Sledování západu slunce vás nic nestojí.
procházka venku a přivonět k růžím...
Dívat se na hvězdy... Hraní si s dětmi. Být kreativní, kreslit, malovat, psát, zpívat atd. Prožívat svůj život na této planetě.
.Uvolnit a odstranit vše, co do mého budoucího života nepatří.
Budu žít každý den, jako by byl můj poslední.
Nikdy se nepřestanu učit a růst a každý den budu na své životní cestě pracovat.
Vždy jsem vděčná a budu nesmírně vděčná za to, co už mám, jak žiji a jak trávím svůj čas. Budu děkovat svému manželovi alespoň jednou denně za to, že se rozhodl sdílet tento život se mnou.
.Každý den vytvořím tolik štěstí a radosti, kolik jen dokážu, a naplním náš domov smíchem, láskou a smysluplností.
Mojí neefektivnější cestou k vysoké kvalitě života je pracovat se svými financemi, časem a osobní energií.

Moje strategie

KVALITA ŽIVOTA

KVALITA ŽIVOTA

"ŠTĚSTÍ JE
SMYSLEM A
ÚČELEM
ŽIVOTA,
CELÝM CÍLEM
A CÍLEM
LIDSKÉ
EXISTENCE."

—
ARISTOTELES



ŽIVOTNÍ VIZE

Love
yourself

Life diary

Specifikace

ŽIVOTNÍ VIZE

POPIŠTE SVŮJ VYSNĚNÝ DOMOV.
JAK VYPADÁ VÁŠ VYSNĚNÝ DŮM? KDE
BYDLÍTE? V JAKÉM DOMĚ BYDLÍTE? JAKÝ JE
TO POCIT? NAPIŠTE SVOU ODPOVĚĎ NÍŽE.

Specifikace

ŽIVOTNÍ VIZE

POPIŠTE SVŮJ IDEÁLNÍ DEN.
JAK TRÁVÍTE ČAS KAŽDÝ DEN?
Z ČEHO SE SKLÁDÁ VÁŠ IDEÁLNÍ DEN? KOLIK
ČASU TRÁVÍTE SE SVOU LÁSKOU, SE SVÝMI
DĚTMI? TRÁVÍTE ČAS V PŘÍRODĚ? ČAS NA
CVIČENÍ, MEDITACI, PRÁCI NA SVÉM ŽIVOTNÍ
CESTĚ? NAPIŠTE SVOU ODPOVĚĎ NÍŽE.

Specifikace

ŽIVOTNÍ VIZE

POPIŠTŠ SVOU ÚROVEŇ ZDRAVÍ A KONDICI.
JAKÉ JE VAŠE ZDRAVÍ A KONDICE? JSTE V
NEJLEPŠÍ FORMĚ SVÉHO ŽIVOTA? MÁTE
IDEÁLNÍ VÁHU? VEDETE ZDRAVÝ A AKTIVNÍ
ŽIVOTNÍ STYL? KOLIK CVIČÍTE? JE VAŠE
STRAVA ZDRAVÁ A ČISTÁ?
NAPIŠTE SVOU ODPOVĚĎ NÍŽE.

Specifikace

ŽIVOTNÍ VIZE

JAK SE INTELEKTUÁLNĚ POSOUVÁTE? JAK SE VZDĚLÁVÁTE?
POSLOUCHÁTE AUDIO PROGRAMY? POZNÁVÁTE SVĚT
PROSTŘEDNICTVÍM CESTOVÁNÍ? JAK SI SE MOHLA STÁT TAK
CHYTROU ZA 5 KRÁTKÝCH LET? NAPIŠTE SVOU ODPOVĚĎ NÍŽE.

Specifikace

ŽIVOTNÍ VIZE

JAKÉ EMOCE NEUSTÁLE PROŽÍVÁTE?
JAKÉ EMOCE PROŽÍVÁTE PRAVIDELNĚ, DENNĚ? JAKÉ VĚCI DĚLÁTE
KAŽDÝ DEN, ABYSTE SE CÍTILI ŠŤASTNÍ A NAPLNĚNÍ? SEPIŠTE SI
EMOCE, KTERÝCH SI NEJVÍCE CENÍTE A KTERÉ ZAŽÍVÁTE KAŽDÝ
DEN. NAPIŠTE SVOU ODPOVĚĎ NÍŽE.

Specifikace

ŽIVOTNÍ VIZE

JAKÉ KONKRÉTNÍ CHARAKTEROVÉ RYSY JSTE SI VYBUDOVALI?
ZAČNI SE ZAMĚŘOVAT NA NĚKOLIK KLÍČOVÝCH CHARAKTEROVÝCH
RYSŮ A PROCVIČUJ JSI JE, DOKUD SE Z NICH NESTANOU
NÁVYKY.

JAKÉ KONKRÉTNÍ CHARAKTEROVÉ RYSY SI INTEGROVALA DO
SVÉHO ŽIVOTA? JAK TĚ TO ZMĚNILO?
NAPIŠTE SVOU ODPOVĚĎ NÍŽE.

Specifikace

ŽIVOTNÍ VIZE

CO DĚLÁTE PRO TO, ABYSTE SE CÍTILI DUCHOVNĚ PROPOJENÍ?
OBJEVILI JSTE SVOU VLASTNÍ OSOBNÍ DUCHOVNÍ CESTU A
KRÁČÍTE PO NÍ KAŽDÝ DEN? CO DĚLÁTE KAŽDÝ DEN, ABY JSTE SE
CÍTILI DUCHOVNĚ PROPOJENÍ? NAPIŠTE SVOU ODPOVĚĎ NÍŽE.

Specifikace

ŽIVOTNÍ VIZE

OPIŠTE SVŮJ IDEÁLNÍ VZTAH.
JAK VYPADÁ VÁŠ VZTAH – FYZICKY, EMOCIONÁLNĚ,
INTELEKTUÁLNĚ, SEXUÁLNĚ, DUCHOVNĚ? CO JSI UDĚLALA PRO
TO, ABY SE TO STALO? NAPIŠTE SVOU ODPOVĚĎ NÍŽE.

Specifikace

ŽIVOTNÍ VIZE

POPIŠ SVŮJ ÚŽASNÝ RODINNÝ ŽIVOT.

VAŠE DĚTI NEBO DĚTI VE VAŠEM ŽIVOTĚ VÁS OBDIVUJÍ A
RESPEKTUJÍ VÁS KVŮLI TOMU, JAKÝ JSTE – A VY JSTE SI TENTO
RESPEKT ZASLOUŽILI.

CO JSI UDĚLALA PRO TO, ABY SE TO STALO?
JAK TEĎ VYPADÁ VAŠE RODINA? NAPIŠTE SVOU ODPOVĚĎ NÍŽE.

Specifikace

ŽIVOTNÍ VIZE

POPIŠTE SVÁ PŘÁTELSTVÍ.

JAKÁ JSOU VAŠE PŘÁTELSTVÍ? KDO JSOU TI VÝJIMEČNÍ LIDÉ, SE KTERÝMI SE STÝKÁTE A KTEŘÍ VÁS TÁHNOU KUPŘEDU. A JSTE VY TI, CO POSOUVAJÍ KUPŘEDU JE? NAPIŠTE SVOU ODPOVĚĎ NÍŽE.

Specifikace

ŽIVOTNÍ VIZE

POPIŠTE SVŮJ NOVÝ A VYLEPŠENÝ FINANČNÍ ŽIVOT.
JAKÁ JE VAŠE NOVÁ ÚROVEŇ BOHATSTVÍ? KOLIK PENĚZ NYNÍ
VYDĚLÁVÁTE ZA ROK? KOLIK PENĚZ MÁTE V BANCE? NAPIŠTE
SVOU ODPOVĚĎ NÍŽE.

Specifikace

ŽIVOTNÍ VIZE

POPIŠTE SVOU VYSNĚNOU KARIÉRU.

JAK VYPADÁ VAŠE IDEÁLNÍ KARIÉRA? KDE PRACUJETE? S KÝM
SPOLUPRACUJETE? JAKÉ JSOU NYNÍ VAŠE POVINNOSTI? JAKÉ
DOVEDNOSTI, TALENTY A SCHOPNOSTI JSTE ZÍSKALI? JAKÝCH
CÍLŮ DOSAHUJETE? NAPIŠTE SVOU ODPOVĚĎ NÍŽE.

Specifikace

ŽIVOTNÍ VIZE

POPIŠTE KVALITU SVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU. JAK VYPADÁ KVALITA
ŽÁDOUCÍ VAŠEHO ŽIVOTA? JAKÉ ZÁŽITKY SI UŽÍVÁTE?

ŽIVOTNÍ VIZE

The background of the entire page is a photograph of two red darts with orange and yellow feathers hitting a target. The target is partially visible at the bottom left, showing concentric rings and some numbers. The darts are positioned diagonally across the frame, with their tips pointing towards the top right. The text is overlaid on this background.

"VĚDĚT, CO
CHCETE, JE
PRVNÍM KROKEM K
TOMU, ABYSTE
TOHO DOSÁHLI."

-LOUISE HART

Life diary