

ZMĚNA NARUBY

Jaká hlavní překážka vám doposud bránila dosáhnout trvalých změn?

Má lenost je ve skutečnosti...

Která jedna věc, kterou neděláte, by významně, pozitivně změnila váš život, kdybyste ji pravidelně dělali?

- Jak by tato jedna změna ovlivnila různé aspekty mého života (emoce i ráció)
- Proč je tato změna dobrý správný krok



Kolik času denně věnujete zlodějům času / nedůležitým činnostem

Jakými činnostmi ztrácíte čas?

Kolik minut denně nimi trávíte?

x 365

Můžete získat za rok pro změnu





V jakých situacích potřebujete být pozornější?

Kde jedete na automat a ubližuje vám to?

Kde se potřebujete na chvíli zastavit a soustředit na přítomný okamžik?

Místo na poznámky.