

## PRŮVODCE PLÁNOVÁNÍM

Tím, že jste si zakoupili diář FranklinCovey, jste udělali první krok směrem k lepšímu plánování času a směřování sama sebe. Plánovací systém FranklinCovey vám pomůže se dlouhodobě zaměřovat na vaše nejvyšší priority, budete mít možnost zažívat větší úspěchy při dosahování těch nejdůležitějších cílů.

Průvodce plánováním vás provede jednotlivými kroky a zásadami efektivního plánování času – od vašich hodnot až po denní plánování. Další část „Mé Hodnoty a Poslání“ je již o vás, vašich hodnotách a poslání. Pomocí velmi užitečných cvičení si postupně ujasníte své hodnoty, životní role a sepišete své poslání.

## JAK DOSÁHNOUT VAŠICH NEJVYŠŠÍCH PRIORITY

Pokud si nevytvoříte svůj vlastní životní plán, tak je velká pravděpodobnost, že vás do svého vlastního plánu zařadí někdo jiný. A co si myslíte, že pro vás naplánuje? Většinou nic moc.

– Jim Rohn

Benjamin Franklin při plánování a realizaci svých priorit postupoval podle těchto třech kroků: Stanovil si své hodnoty, následně si stanovil cíle a přiřadil jim priority. Ke svým hodnotám a cílům přidal popis, který je objasňuje.

Pojďme se podívat na Pyramidu produktivity FranklinCovey, která vychází z těchto třech kroků.



### Krok 1: Určete si své hodnoty

Hodnoty jsou v pyramidě umístěné v jejím základu, protože reprezentují to, co je pro nás v životě nejdůležitější. Jsou zdrojem naší životní energie a pomáhají nám také naší energii zaměřit tím správným směrem. Naše hodnoty by měly být naší hnací silou skrytou za vším, co děláme. Pokud to tak není a jednáme v rozporu s našimi hodnotami, tak je celá pyramida velmi nestabilní. Jak si sepsat své hodnoty se dovíte v části „Mé Hodnoty a Poslání“.

## Krok 2: Stanovte si cíle

Náš vysněný život začíná stanovením si cílů a jejich rozplánováním. Stejně jako staří Egypťané při stavbě pyramid museli mít nejprve nějaký náskres, tak cíle jsou takovým nákresem vašeho života.

Podívejte se na *Cvičení 4: Kým chci být? Co chci dělat? Co chci mít?* v části „Mé Hodnoty a Poslání“. U každé otázky si stanovte konkrétní cíle a vytvořte si zcela konkrétní představu cílového stavu. Například jak by měl konkrétně vypadat váš budoucí dům se zahradou.

Pro konkrétní naplánování cílů slouží stránky v části *Cíle (goals)*. Zde si svůj cíl detailně popište a rozpracujte na jednotlivé úkoly. Napište si, co všechno bude třeba pro jeho naplnění.

Ke každému cíli a úkolu si stanovte konkrétní datum – to vám pomůže při vyhodnocení vašich pokroků. Jednotlivé kroky a úkoly si očísľujte. Pokud je například vaším cílem nový dům, tak si určete, kolik peněz bude potřeba a jakým způsobem je získáte.

Pro další rozplánování cílů použijte *Seznam klíčových úkolů (Master task list)*, který je umístěn na zadní straně měsíčního pohledu. Sem si zapisujte klíčové úkoly (pro dosažení vašich cílů), které chcete splnit v daném měsíci. Projděte si je a každý úkol si naplánujte na konkrétní týden a následně den. Seznam klíčových úkolů je skvělé místo pro sepsání důležitých ne však naléhavých úkolů.

## Krok 3: Naplánujte si týden

Protože nevíme, co je pro nás opravdu důležité, všechno se nám zdá být důležité. Protože se nám všechno zdá být důležité, tak se tím zabýváme. Ostatní vidí, že se zabýváme vším, a tak očekávají, že vše vyřešíme. Protože se zabýváme vším, jsme tak zaneprázdněni, že nemáme čas zamyslet se nad tím, co je pro nás opravdu důležité.

– Neznámý autor

Cítíte se někdy také tak? Většina z nás někdy ano. *Matice času* je nástroj, který byl vytvořen proto, abyste porozuměli tomu, jak hodnotně trávíte svůj čas. Velmi dobře vám pomůže eliminovat nedůležité, ale zároveň naléhavé činnosti.

*Matice času* říká, že každá vaše aktivita spadá do jedné ze čtyř kategorií, charakterizovaných dvěma parametry – naléhavostí a důležitostí. Vaše činnosti mohou být důležité a zároveň naléhavé (kvadrant I), důležité, ale

nenaléhavé (kvadrant II), naléhavé, ale nedůležité (kvadrant III) nebo nedůležité a současně nenaléhavé (kvadrant IV).

Silná vodorovná čára rozděljuje *Matici času* na věci důležité a nedůležité. Cílem je vyloučit činnosti, které se nachází pod touto linkou – nedůležité činnosti a zároveň minimalizovat krize a další naléhavé činnosti kvadrantu I tím, že se zaměříte primárně na činnosti v kvadrantu II – věci důležité a nenaléhavé.

Klíčem k tomu, jak trávit více času v kvadrantu II je týdenní plánování. Na začátku týdne si proaktivně naplánujte, jak strávíte čas tohoto týdne, místo toho, abyste následně pouze reagovali na věci, které se v týdnu stanou.

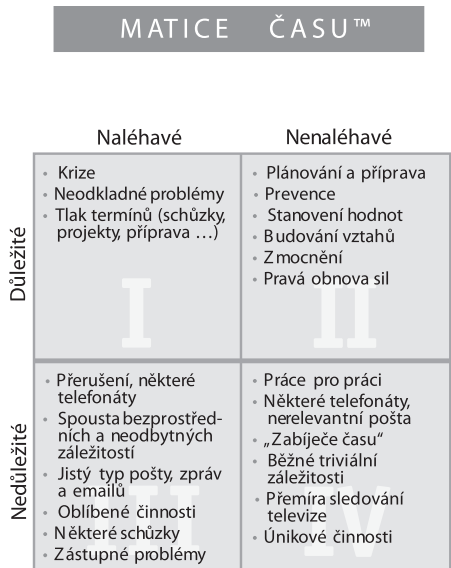
Při týdenním plánování se držte těchto třech pravidel:

- 1) týden si naplánujte ještě předtím, než začne,
- 2) najděte si nějaké klidné místo,
- 3) týdenní plánování by vám mělo trvat 20 – 30 minut.

**Proces týdenního plánování:**

### 1) Projděte si své role

Na začátku týdenního plánování si projděte své role. Nezapomeňte na sebe (hned nahoře na kartičce „weekly compass“) – na ostření pily ve všech čtyřech dimenzích. Myslete na to, že vaše role se mohou v průběhu času měnit. Zjistíte třeba, že jeden týden se budete některé z rolí věnovat jen minimálně. A naopak v dalším týdnu může tato role zabrat většinu vašeho času.



WEEKLY COMPASS®	
<i>What is the most important thing I can do in this role this week?</i>	
Date: _____	
ROLES AND BIG ROCKS®	
Role:	Sharpen the Saw™ <input type="checkbox"/>
Physical	Cvičení - třikrát
Social/Emotional	Oběd s Janem a Marií
Mental	Přečíst odborný časopis
Spiritual	Strávit čas u řeky
Role:	Manžel
Big Rocks	Naplánovat víkend mimo město

## 2) Určete si „velké kameny“

Velké kameny jsou vaše nejdůležitější priority v daném týdnu. Klíčová otázka, kterou si položíte při určování „velkých kamenů“ je: „Co je ta nejdůležitější věc (věc, která bude mít největší dopad), kterou mohu udělat v této roli tento týden? Pokud si na začátku týdenního plánování položíte tuto otázku, tak není možné, abyste si týden špatně naplánovali.“

Jakmile jste si určili ke svým rolím „velké kameny“ napište si je na kartičku „weekly compass“. „Velkými kameny“ mohou být schůzky, úkoly či nejrůznější aktivity.

## 3) Rozplánujte si týden

Nejdříve si do svého týdne – jednotlivých dnů - naplánujte „velké kameny“, které jste si právě stanovili, pak si naplánujte všechny ostatní věci. Toto je klíčový krok týdenního plánování. Naplánuvat si „velké kameny“ dřív, než se na nás nahnou všechny ty drobné věci, které je potřeba udělat.

Hned po naplánuvání velkých kamenů si projděte *Seznam klíčových úkolů (Master task list)* na druhé straně měsíčního pohledu a své rozpracované cíle. Zjistíte, že některé z věcí, které jsou zde uvedené budou současně vašimi „velkými kameny“. Další důležité aktivity z těchto oblastí si do týdne ještě doplňujete.

Zjistíte, že většina vašich „velkých kamenů“ se nachází v Kvadrantu II (důležité nenaléhavé činnosti). Nedělejte v průběhu týdne ústupky drobným naléhavým úkolům. To je základem vaší kontroly nad věcmi, efektivity i vaší životní rovnováhy.

**WEEKLY COMPASS\***

*What is the most important thing I can do in this role this week?*

Date: \_\_\_\_\_

**ROLES AND BIG ROCKS\***

Role: **Sharpen the Saw\***

Physical: **Cvičení - třikrát**

Social: **Oběd s Janem a Marií**

Media: **Přečíst odborný časopis**

Spiritual: **Strávit čas u řeky**

Role: **Manžel**

Big Rocks: **Naplánovat víkend mimo město**

---

Role: **Vedoucí týmu**

Big Rocks: **Uspořádat poradu týmu**  
**ohledně plánu komunikace**  
**Ocenit příspěvky týmu ke společnému úspěchu**

Role: **Rodič**

Big Rocks: **Vzít Petřika na nákup**  
**školního obězení**  
**Naslouchat**

---

Role: **Dobrovolník**

Big Rocks: **Získat informace o vzdělávacích programech pro dospělé.**

**ROZVRHNĚTE SI TÝDEN, DEJTE „VELKÉ KAMENY“ NA PRVNÍ MÍSTO.**

April						
Sun	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7 Cvičení	8	9 Cvičení	10	11 Cvičení	12

↓  
Porada týmu  
↑

**9**

**Wednesday**  
April

Completed  
 Scheduled  
 Delegated  
 In Progress

**ABC Prioritized Daily Task List**

Denní plánování  
 Petřikovy školní šaty

S	M	T	W	T	F	S	Appointment
	1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

March      May

S	M	T	W	T	F	S	Appointment
	1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

**10**      S M T W T F S      Appointment Schedule

© FranklinCovey. All Rights Reserved. • franklincovey.cz •

## Krok 4: Denní plánování

Nyní jsme dosáhli vrcholu Pyramidy produktivity. Každý den ráno si dejte 5 až 10 minut na naplánování dne. Stejně jako týdenní plánování, tak i denní, je složené ze třech důležitých kroků:

### 1) Projděte si dnešní schůzky

Schůzky jsou pevně dané závazky, na které jste si vyčlenili určitý čas. Pro doplňování dalších aktivit vám zbývá čas mezi nimi. Je tedy logické, že si nejdříve projdete své schůzky, než si začnete plánovat další činnosti.

### 2) Sepište si reálný seznam úkolů pro dnešek

Reálný seznam neznámá, že váš prostor v diáři vyhrazený pro úkoly je zaplněn od shora až dolů. Z takového seznamu úkolů byste získali spíše pocit bezmoci – již předem víte, že vše nestihnete. Raději udělejte to, že si projdete své schůzky, spočítáte si kolik času vám zbývá a následně si napíšete seznam úkolů, který bude tomuto zbývajícimu času odpovídat.

### 3) Přiřaďte jednotlivým úkolům priority

Nyní ke svým sepsaným úkolům přiřaďte priority. Ne všechny úkoly jsou stejně důležité, priority slouží k ohodnocení úkolů a ke stanovení jejich pořadí. Přiřazení priorit k jednotlivým úkolům vám pomůže udržet si své zaměření.

Pro označení důležitosti jednotlivých úkolů použijte systém ABC, 123. Nejdůležitější úkoly označte „A“, méně důležité „B“ a nejméně důležité „C“. Následně k úkolům připište čísla, která určí pořadí, v jakém se budete úkoly zabývat.

Vlevo u každého úkolu je prostor pro doplnění stavu realizace – to znamená zda již byl úkol splněn, přesunut na jiný den, delegován nebo je rozpracován. Pro označení stavu realizace použijte symboly uvedené v záhlaví Seznamu denních úkolů (Prioritized daily task list).

11		S	M	T	W	T	F	S	Appointment Schedule	
Friday April			1	2	3	4	5			
		6	7	8	9	10	11	12		
		13	14	15	16	17	18	19		
		20	21	22	23	24	25	26		
		27	28	29	30					
		March			May					
Completed		01	02	03	04	05	06	07	08	09
Forwards		10	11	12	13	14	15	16	17	18
Deferred		19	20	21	22	23	24	25	26	27
Out of Process		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	29	30	31					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
		19	20	21	22	23	24	25	26	27
		28	2							



# ÚVOD

Žijete v souladu se svými hodnotami? Jste si vědomi svých hodnot? Dali jste si někdy čas na jasné definování a sepsání svých hodnot? Naplánovali jste si, že svůj život vybudujete na svých hodnotách?

Toto jsou velmi jednoduché otázky, ale vyžadují zamyšlení. Nyní budete mít prostor přemýšlet o věcech, které jsou pro vás nejdůležitější, a které vás naplňují. Cvičení v této části vám pomohou objevit vaše hodnoty a životní role. Každé další cvičení vychází vždy z toho předchozího. Postupně získáte dostatek inspirace, nadšení i zaměření pro sepsání svého osobního poslání.

## Cvičení 1: Vyjasnění hodnot

První cvičení vám pomůže určit si své hodnoty a zároveň zformulovat a napsat vysvětlení svých hodnot. Určitou hodnotu nemusíte interpretovat zcela stejně jako jiní lidé. Zatímco pro vás osobní integrita může znamenat, že vždy mluvíte pravdu („Nikdy nelžu“), pro někoho jiného může nabývat významu, který by bylo možné vyjádřit slovy „Jednám čestně a jsem důvěryhodný.“ Tím, že si své hodnoty ujasníte, se pro vás stanou konkrétnějšími a reálnějšími. Když si svá konstatování budete zapisovat, používejte pozitivní formulace – „Jsem“, „Dělám“, „Budu“.

Přemýšlejte o tom, čeho si nejvíce vážíte a ceníte – například integrita, dobrodružství, nebo vyrovnanost – své myšlenky si запиšte do pracovního sešitu **Cvičení 1: Hodnoty**. K dalším hodnotám mohou patřit ale ne jenom:

Svoboda	Soucit	Fyzická kondice	Láska	Respekt
Krása	Odvaha	Pokora	Loajalita	Duchovnost
Úspěch	Vzdělání	Humor	Trpělivost	Rodina

Pokud jste si již ujasnili své hodnoty, můžete přejít k dalšímu cvičení, ve kterém si definujete své role.

## Cvičení 2: Definujte si své role

Většina lidí se v životě zaměřuje na několik různých, odlišných oblastí. Například někdo je rodičem, podniká a sportuje. Role reprezentují tyto odlišné oblasti. Role je klíčový vztah, je to oblast, v níž neseme odpovědnost,

nebo přispíváme k dění kolem nás. Při přemýšlení o svých životních rolích vám mohou pomoci následující tři příklady:

1. osoba : společník ve firmě, partner, lídr, „Ostřete pilu“, rodič
2. osoba: manželka/matka, zubní lékařka, umělkyně, „Ostřete pilu“, dcera
3. osoba: lídr, manažer, přítel, „Ostřete pilu“, partner, sportovec

Vaše role odrážejí pro vás důležité vztahy a klíčové závazky nebo vlastnosti s nimi spojené. Když definujete své role, zkuste si představit, co chcete v každé roli dělat, jak jí chcete naplňovat. Pokud je jednou z vašich rolí například role životního partnera, charakteristickým rysem naplnění této role může být podpora svého partnera. Můžete začít přemýšlet, jak se chcete chovat a jednat, čeho chcete dosáhnout, atd.

Své role a klíčové lidi vztahující se ke každé z nich si запиšte do pracovního sešitu **Cvičení 2: Role**. Například v roli rodiče klíčovými lidmi spojenými s touto rolí jsou vaše děti. Nakonec si poznamenejte, jak si představujete ideální naplnění každé role. Až budete mít všechno hotové, můžete přejít ke cvičením, které vám pomohou při formulaci Osobního poslání.

### **Cvičení 3 - 5**

Tyto čtyři cvičení vás připraví na to, abyste si mohli zformulovat a zapsat své Osobní poslání. Co je pro vás důležité, jaké jsou vaše nejvyšší priority? – Vztahy? Volný čas? Svoboda? ... Následující tři cvičení vám pomohou utřídit si své myšlenky.

#### **Cvičení 3: Úvodní otázky**

**Cvičení 4: Čím chci být?, Co chci dělat?, Co chci mít?**

**Cvičení 5: Otázky pro vyhodnocení**

### **Cvičení 6: Osobní poslání**

Osobní poslání je prohlášení, které vypovídá o tom, kdo jste, jací jste a kam v životě směřujete. Mělo by vyjadřovat vaše životní přispění, věci, kterých chcete dosáhnout a také charakteristiku osobnosti, kterou chcete být.

Klíčové charakteristiky kvalitního osobního poslání:

- je založeno na principech, které přinášejí pravou kvalitu do života,
- udává směr a smysl,
- je inspirací a výzvou,
- odráží vaši vizi a hodnoty,
- představuje vaše nejlepší „já“





# CVIČENÍ 1: HODNOTY

---

**Příklad hodnoty:** *Leadership*

Vysvětlení hodnoty: *To, co říkám, je v souladu s tím, co dělám - integrita.*

*Jsem otevřený nápadům a přispění ostatních.*

*Stále mám pozitivní postoj.*

*Dělám věci, které je potřeba udělat, bez ohledu na to,*

*zda mám právě chuť a náladu se jim věnovat.*

---

**Hodnota:**

Vysvětlení hodnoty:

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hodnota:**

Vysvětlení hodnoty:

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hodnota:**

Vysvětlení hodnoty:

---

---

---

---

---

---

---

---

# CVIČENÍ 1: HODNOTY

---

**Hodnota:**

Vysvětlení hodnoty:

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hodnota:**

Vysvětlení hodnoty:

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hodnota:**

Vysvětlení hodnoty:

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hodnota:**

Vysvětlení hodnoty:

---

---

---

---

---

---

---

---

## CVIČENÍ 2 - ROLE

---

**Příklad role:** *Grafik*

---

Klíčové osoby ve vztahu k této roli: *klient, tiskárna*

---

Vysvětlení role: *Jsem kreativní, pečlivý, naslouchám potřebám klientů, dělám svojí práci nejlépe, jak dovedu.*

---

---

---

**Role 1:**

---

Klíčové osoby ve vztahu k této roli:

---

Vysvětlení role:

---

---

---

**Role 2:**

---

Klíčové osoby ve vztahu k této roli:

---

Vysvětlení role:

---

---

---

**Role 3:**

---

Klíčové osoby ve vztahu k této roli:

---

Vysvětlení role:

---

---

---

**Role 4:**

---

Klíčové osoby ve vztahu k této roli:

---

Vysvětlení role:

---

---

---

## CVIČENÍ 2 - ROLE

---

### Role 5:

Klíčové osoby ve vztahu k této roli:

Vysvětlení role:

---

---

---

---

### Role 6:

Klíčové osoby ve vztahu k této roli:

Vysvětlení role:

---

---

---

---

## CVIČENÍ 3: ÚVODNÍ OTÁZKY

---

1. Která aktivita ve vašem osobním životě, pokud jí začnete pravidelně dělat, přinese do vašeho života výraznou pozitivní změnu?

---

---

---

---

---

---

2. Která aktivita ve vašem pracovním životě, pokud jí začnete pravidelně dělat, přinese do vašeho života výraznou pozitivní změnu?

---

---

---

---

---

---

## CVIČENÍ 4: ČÍM CHCI BÝT? CO CHCI DĚLAT? CO CHCI MÍT?

---

Jakou osobností chci **být**?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Sepište ty nejdůležitější věci, které chcete v životě **dělat**.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Sepište ty nejdůležitější věci, které chcete v životě **mít**.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## CVIČENÍ 5: OTÁZKY PRO VYHODNOCENÍ

---

Odpovědi na následující otázky vám pomohou lépe poznat a pochopit vlastní život, a zformulovat své Osobní poslání.

1. Kdy jsem byl skutečně šťastný  
a zakoušel jsem pocit opravdového naplnění?

---

---

---

---

2. Které aktivity v mém profesním životě  
mě nejvíc uspokojují a naplňují?

---

---

---

---

3. Na kterých aktivitách v mém osobním životě mi nejvíce záleží  
a mají pro mě největší význam?

---

---

---

---

4. Jakým nadáním a potenciálem disponuji nebo bych chtěl disponovat?

---

---

---

---

5. Jak mohu co nejvíce a nejlépe přispět k dění kolem sebe?

---

---

---

---

## CVIČENÍ 6 - OSOBNÍ POSLÁNÍ

### Příklady

Formulace poslání může mít mnoho podob. Může být obsažné nebo stručné. To nejdůležitější ze všeho ale je, že je vaše.

#### Mé osobní poslání

Mým posláním je dávat, protože to je to, co umím nejlépe a v čem mohu být ještě lepší.

Budu se učit, protože v tom spočívá základ růstu, a růst je klíčem k životu. Budu se snažit nejdříve pochopit, protože pochopení je klíčem k nalezení hodnot, a od hodnot se odvíjí respekt, rozhodování a jednání. Začnu s tím u své ženy, rodiny a svého podnikání.

Chci pomoci ovlivnit rozvoj lidí a organizací. Chci učit své děti a další lidi milovat a smát se, učit se a růst tak, aby překročili své současné hranice.

#### Poslání

Mnoha drobnými věcmi budu vytvářet osobní, podnikatelské a občanské vztahy.

## CVIČENÍ 6 - OSOBNÍ POSLÁNÍ

### Poslání naší rodiny

Každý se zapojí.

### Mé poslání

Splním si své sny – nespokojím se s kompromisy.

### Mé osobní poslání



Budu pokorný

Každý den tak či onak poděkuji Bohu  
Nikdy nebudu reagovat na negativní zacházení tím,  
že ho sám budu používat vůči jiným lidem.

Naleznu v sobě schopnost podívat se na věci kolem sebe  
z různých pohledů, aniž bych měl pocit, že ustupuji  
a oslabuji své postavení.

Věřím, že ke všem lidem bychom měli přistupovat  
s laskavostí a respektem.

Budu se řídit hodnotami a přesvědčením.

Chci prožívat radosti života s pocity novosti.

Chci procházet životem s úsměvem na tváři  
a s rozzářenýma očima.







