

SOUSTŘEĎTE SE NA SVŮJ OKRUH VLIVU

1. Představte si nějakou obtížnou situaci v pracovním nebo osobním životě – takovou, která je pro vás frustrující a za kterou nesete (spolu)odpovědnost.

2. Určete, co spadá do okruhu zájmů a starostí.



3. Uvědomte si, co můžete ovlivnit.

4. Jaké činnosti z vašeho okruhu vlivu tento týden uděláte?
