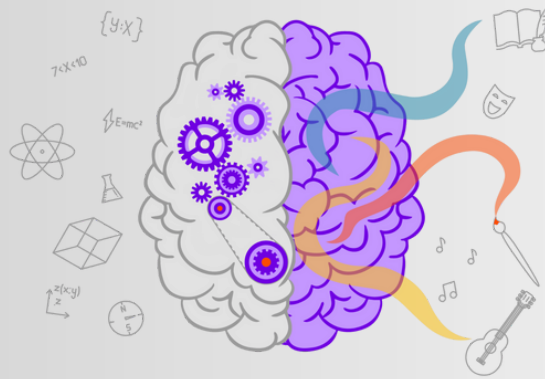




DRUHÝ DEN

Co umím nejlépe a jsem v tom expertka?

Začněme tím, že si připomeneme všechny úspěchy, kterých jste dosáhly v životě. Možná jste v dětství excelovala v gymnastice a vyhrála jste medaili, nebo jste se účastnila matematických soutěží ve škole a získala uznání. I ty nejmenší úspěchy jsou důležité. Možná vám někdo kdysi řekl: "Ty jo, to ti fakt jde, jsi v tom fakt dobrá!"

→ A teď k těm koníčkům, ve kterých jste se cítila nejlépe? Ty, ve kterých jste byla v souladu se sebou sama a kde vám šlo vše snadno a přirozeně. Možná jste v dětství skládala básně, malovala obrázky nebo tvořila keramiku. A co teď? Co z toho, co jste dělala dříve, vás stále naplňuje? Možná si stále ráda hrajete s barvami na plátně nebo si vyřezáváte krásné sochy ze dřeva.

Všechny tyto zkušenosti a úspěchy jsou součástí vašeho životního příběhu a mohou vám pomoci najít a posílit kreativitu a naplnit váš tvůrčí potenciál.

Druhý úkol pro vás -->

- **Zapište si své úspěchy:** Zapište si nejméně tři úspěchy, na které jste pyšné. Mohou to být drobné úspěchy z každodenního života nebo větší milníky, kterých jste dosáhly.
- **Analyzujte své koníčky:** Prozkoumejte své koníčky a zapište si, které z nich vás naplňují nejvíce.
- **Zamyslete se nad tím, proč vás právě tyto činnosti baví a co vám přinášejí.**
- **Najděte spojení:** Zvažte, zda existuje spojení mezi vašimi úspěchy a vašimi koníčky. Mohou vám tyto činnosti pomoci posunout se dál nebo využít svůj potenciál ve větší míře?
- **Stanovte si cíle:** Na základě vašich úspěchů a koníčků si stanovte krátkodobé a dlouhodobé cíle, které vám pomohou rozvíjet vaši kreativitu a naplňovat váš potenciál...

Moje úspěchy:

Příklad: Celý život jsem se věnovala tanci a vyhrávala jsem na soutěžích.

To mě baví a proč?

Mám ráda tanec, protože se při něm dokážu uvolnit, a po hodině se cítím daleko šťastnější a spokojenější. Díky soutěžím jsem potkala spoustu skvělých lidí a získala nové přátele.

Propojení:

Mohla bych otevřít v místní škole taneční kroužek pro děti i dospělé. Mohu také nabízet své lekce i v rámci online kurzu na webu nebo na YouTube kanálu.

Měj cíl →

Měj cíl →

Měj cíl →