

1. **Princíp: BYŤ → ROBIŤ → MAŤ**

(mylná domnienka: MAŤ → ROBIŤ → BYŤ)

Kým chceš byť? Kým si? (tým kým chceš byť - v prítomnom čase)

(Použi formu ako: joby, prívlastky, role, cnosti, vlastnosti atď...)

Z toho plynie – AKÁ ČINNOSŤ ? ČO ROBIŠ, ČO VYKONÁVAŠ?

A z toho potom vyplýva – ČO VLASTNÍŠ NA HMOTNEJ ÚROVNI? ČO MÁŠ FYZICKY - AKÉ VECI?

2. **REBRÍČEK HODNÔT**

Vypíš si svoje základné HODNOTY - očísľuj ich a zorad' podľa svojich priorít:

Oblasti / role života – zorad' podľa dôležitosti:

(napr. Práca, rodina, kamaráti, kariéra, zdravie - kondícia, peniaze, zábava atď...)

3. POSLANIE

Formuluj svoje životné poslanie jednoducho a výstižne. Pokiaľ v tom ešte nemáš jasno, úplne v klúde zatiaľ vynechaj. Pokiaľ potrebuješ nápovedu, tak je to prienik medzi tým, čo miluješ, v čom si dobrý/dobrá, niečo čo pomáha svetu a a čo by si robil/robil aj keby peniaze neexistovali. Pokiaľ máš v tom už roky jasno, formuluj ho jednou vetou, alebo dokonca jedným jediným slovom.

4. DUŠEVNÝ PROFIL

Čím je môj život prospešný?

Aký je zmysel toho, čo robím?

Ako sa cítim, keď prežijem vrcholný okamih?

Kto sú moji hrdinovia – hrdinky? (z histórie, z filmu, z náboženstva, z literatúry, zo športu atď...)

Aké vlastnosti by mal mať môj najlepší priateľ?

Na čo mám talent a aké sú moje jedinečné schopnosti?

Aké najlepšie vlastnosti prejavujem v medziľudských vzťahoch?

5. SNY, VÍZIE A CIELE

Moje ciele na 1 rok:

(Z bodu číslo 2 si vypíš dôležité oblasti tvojho života podľa priority a ku každej jednej doplň svoje ciele, sny a zámery 1 rok.)

Moje ciele na 5 rokov:

(Z bodu číslo 2 si vypíš dôležité oblasti tvojho života podľa priority a ku každej jednej doplň svoje ciele, sny a zámery na 5 rokov.)

Moja celoživotná vízia:

(Z bodu číslo 2 si vypíš dôležité oblasti tvojho života podľa priority a ku každej jednej doplň svoje ciele, sny a zámery na celý život.)

6. CHVÁLOSPEV NA SEBA SAMÉHO / SEBA SAMÚ

(Napíš si oslavnú ódu na seba samého. Čo si na sebe najviac ceníš, na čo si hrdý/hrdá, že si v živote dokázal/a, čo sú tvoje svetlé stránky, čo sú tvoje jedinečné vlastnosti...a pod.)

7. ZOZNAM VĎAČNOSTÍ

(Zameraj svoju pozornosť na to, čo už máš a za čo si zo srdca vďačný / vďačná)