PRACOVNÍ LIST

Sebekoučink
Pět kroků k sobě

Sebekoučink je schopnost pracovat sama se sebou. Zastavit se, všimnout si, co prožíváte, a najít další krok bez toho, abyste museli hned volat o pomoc. Tento pracovní list vás provede pěti kroky, se kterými se seznamují i moji klienti v koučinku. Nemusíte je vyplnit najednou. Vraťte se k nim, až budete mít chvíli a klid.

1 Deník a pocitové číslo

Zastavte se na chvíli a napište, co právě prožíváte. Nehodnoťte to, jen to zaznamenejte.

Co dnes prožívám?

Jaké je moje pocitové číslo právě teď?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 těžké, vyčerpávající — 10 klidné, naplněné

Tip: ke stejným dvěma otázkám se vracejte dva až třikrát týdně. Po čase v zápiscích uvidíte nejen to, co se opakuje, ale i to, co se ve vašem životě posunulo.

i Proč zrovna tento první krok

Deník není o tom psát krásně nebo dlouze. Je o tom všimnout si, co se ve vás děje, dřív než to za vás řekne únava nebo podrážděnost. Tento list vám k tomu dává důvod i prostor.

2 Audit životních oblastí

Podívejte se na svůj život jako na celek, ne jen na tu jednu oblast, která zrovna bolí. U každé oblasti si na škále 0 až 10 zaznačte, jak moc vás právě teď naplňuje.

Vztah k sobě	nízké 0 — 10 vysoké
Partnerství	nízké 0 — 10 vysoké
Rodina	nízké 0 — 10 vysoké
Původní rodina	nízké 0 — 10 vysoké
Přátelé	nízké 0 — 10 vysoké
Ostatní vztahy	nízké 0 — 10 vysoké
Práce	nízké 0 — 10 vysoké
Peníze	nízké 0 — 10 vysoké
Zdraví a energie	nízké 0 — 10 vysoké
Odpočinek a radost	nízké 0 — 10 vysoké
Život jako celek	nízké 0 — 10 vysoké

Která oblast má teď nejnižší číslo?

Co by pomohlo, aby se to číslo zvedlo alespoň o jeden bod?

Která oblast vás naopak teď nejvíc drží?

Tip: k tomuto nástroji se vracejte i po skončení spolupráce, klidně jednou za čas, abyste měli přehled, jak se váš život vyvíjí. Nejde o to mít všude desítku. Jde o to vědět, kde právě stojíte.

3 Vzorce

Co se ve vašem životě opakuje?

Odkud si myslíte, že to přišlo?

Jak byste chtěli reagovat příště?

4 Cíle a priority

Na čem mi teď opravdu záleží?

5 Akční krok

Můj nejbližší krok:

Udělám ho do:

Sebekoučink se nenaučíte za jedno odpoledne.
Ale každý krok, který uděláte, je váš, a zůstane vám i potom.

Pokud by se vám hodilo mít při tomto procesu vedle sebe někoho, ráda se s vámi setkám.

Úvodní konzultace je 30 minut a je zdarma.

dagmarvopalkova.cz