

CHECK-LIST

Moje změna

KONTROLNÍ SEZNAM

1. Mám svoje PROČ

Ptejte se proč, až objevíte skutečný důvod.

- ☐ použít metodu 5x proč
- ☐ pochopit skutečný důvod
- ☐ je to skutečně moje přání?

2. Scénář budoucího já

Představte si sebe za 3 měsíce, když to dáte a když ne.

- ☐ jak se cítíte?
- ☐ jak to ovlivňuje váš den?
- ☐ jak to ovlivňuje vaše okolí?

3. Je půda připravená?

- ☐ Vím přesně kdy to budu dělat
- ☐ Mám pro to vše potřebné
- ☐ Znam mini-verzi
- ☐ Mám plán B

4. Kdo mě podrží?

- ☐ Mám osobu, se kterou to sdílím
- ☐ Mám připomínky v kalendáři
- ☐ Vím, kde najdu podporu, když zakolísám

5. Struktura a rytmus

- ☐ Používám habit tracker
- ☐ Mám mikro-cíle
- ☐ Dělán ranní/večerní check-in
(*Jak se dnes cítím?, Co jsem dnes zvládla? ...*)

6. Spánek, výživa, nervy

- ☐ Mám večerní rituál
- ☐ Jím vyváženě a zdravě
- ☐ Hlídám si svůj klid (relax, dech, aktivní odpočinek ...)

CHECK-LIST

Moje změna

KONTROLNÍ SEZNAM

7. Vědomě zavírám den

- ☐ Každý večer mám chvíli jen pro sebe
- ☐ Uvědomím si, že den končí – uzavřu, dám tělu signál “klid”.

8. Co když selžu

- ☐ Vím co udělám, když jeden den nevyjde
- ☐ Mám připravený způsob, jak se vrátit k novému
- ☐ Beru změnu jako proces

Moje poznámky:

„Když přijmete, že změna je proces, ne cíl, začnete ji prožívat s lehkostí.“