





Vzor vyplňování pracovního sešitu

Pokud si nevíte rady, jak pracovní sešit vyplnit, co do něj psát, připravila jsem pro vás tuto ukázkou:

1. Aktuální činnosti	2. Můj pocit u této činnosti	3. Co bych nejraději dělal/-a	4. Proč?	5. Je činnost ve sloupci 3 v souladu s mými hodnotami?
<i>Vyluxovala jsem byt</i>		<i>Luxovala</i>	<i>Uklízení mi nevadí, protože mám ráda ten výsledek. Navíc si u úklidu poslechnu oblíbenou hudbu.</i>	
<i>četla jsem</i>		<i>Četla</i>	<i>Čtení mě baví, můžu snít</i>	
<i>připravovala jsem šéfovi v práci tabulku</i>		<i>Psala další blog</i>	<i>Psaní je můj koníček, můžu svými texty někomu pomoci</i>	

Mějte na paměti, že nezáleží na tom, co nebo jak píšete. Prostě jen dejte na papír své pocity a fakta.

Často když něco vidíme napsané, teprve si to v plné míře uvědomíme.

MOJE OSOBNÍ VIZE:
