

Inspirační otázky

Plánovač 2021

Co bylo dobré a přeji si v tom pokračovat?

Jak mě ovlivní korona?

Co chci zažívat a jak se chci cítit?

Jak se mění moje energie a výkonnost v průběhu roku?

Jaké mám možné alternativy?

Co se chci naučit?

Do práce se ponořím nejlépe když...

Na co se chci nebo potřebuji zaměřit?

Aktuální je pro mě...

Práce

Co mě čeká důležitého?

Co by mě lákalo?

V jaké jsem fázi?

Čemu se chci věnovat více a čemu méně?

Jaké své silné stránky chci více využívat?

Na co bych se měl/a či chtětl/a připravit?

S kým bych mohl/a být více v kontaktu a s kým méně?

Co moje
rezerva?

Co mi může
přinést zásadní
část příjmů?

Jaké příležitosti
či rizika mi
přináší Korona?

Na jaké větší výdaje bych
měl/a myslet?

Potřebuji více,
méně či stejně?



Mohu ušetřit
na...

Kde si mohu
přilepšit?

Do čeho chci
investovat?

Svoji situaci bych si
představoval/a ideálně...

S partnerem /
partnerkou
budeme...

Jaké vztahy chci nadále
udržovat a rozvíjet?

Kolik času si přeji trávit s
rodinou či
partnerem/partnerkou?

Jaké nové vztahy bych si
přál/a navázat?

Jak mě omezuje
korona a co s tím
mohu dělat?

Jaké kontakty si
přeji omezit a jaké
obnovit?

Vztahy

Při jakých činnostech
či aktivitách se mohu
setkávat s lidmi?

S rodinou chci...

Rád/a bych více
potkával/a...

S přáteli podnikneme...

Jaké drobnosti jim dělají
radost?

Co by ocenili
lidé, kteří jsou
mi blízcí?

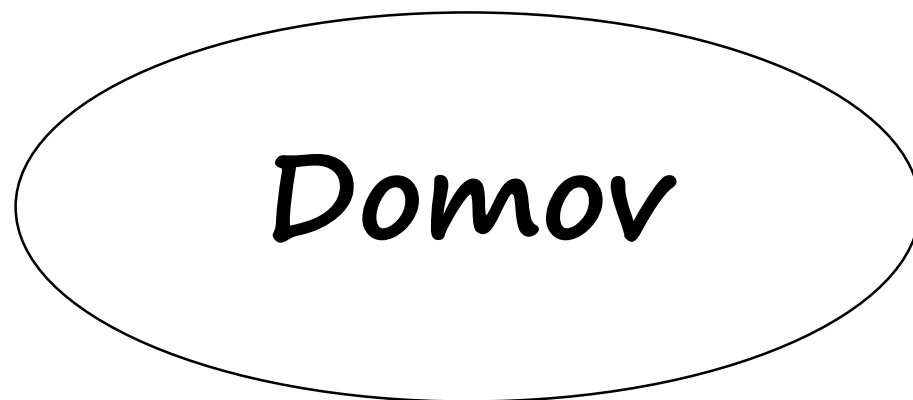
Čím si mohu zvelebit
domov?

Domů se těším na...

Domov pro mě znamená...

Společně doma
můžeme...

Jaké kontakty si
přeji omezit a jaké
obnovit?



Jaké věci mohu doma
pořádat či zažívat i v
aktuálním stavu?

Doma bych rád/a častěji...

Co mi doma dělá radost
a jak to mohu zažívat
více?

Uklidit, upravit, změnit
či dodělat potřebuji...

Jaká míra aktivního a pasivního odpočinku mi vyhovuje?

O jakých variantách uvažuji směrem k dovolené a kdy si ji chci dopřát?

Rád bych si pravidelně dopřával/a...

Na co si přeji, nebo potřebuji zaměřit pozornost?

Zdraví a odpočinek

Kolik spánku a odpočinku potřebuji v průběhu roku?

Nejlépe se zrelaxuji...

Jaké malé věci pro sebe mohu pravidelně dělat?

Co mi pomůže být zdravější a cítit se lépe?

Lákavá výzva je
pro mě...

Kdybych se
nebál/a tak...

Kdo mě může
provázet či
motivovat?

Pravidelně
potřebuji...

Jak na sobě
mohu pracovat?

Jaké příležitosti mi
přináší korona?

Inspiruje mě...

Co bych se
rád naučil/a?

Poprvé mohu...

Co si přeji vidět,
přečíst, zažít?

Rád bych
pokračoval/a v...

Osobní
rozvoj

Chci vyzkoušet...

Jakým koníčkům se chci
věnovat?

Užívám si...

Nejlépe si vyčistím hlavu
při...

Znovu bych
mohl/a...

Mám radost při...

Zábava a
koníčky

S přáteli bych mohl/a
podniknout...

Nejvíce mě baví...

Rád bych více
zažíval/a...

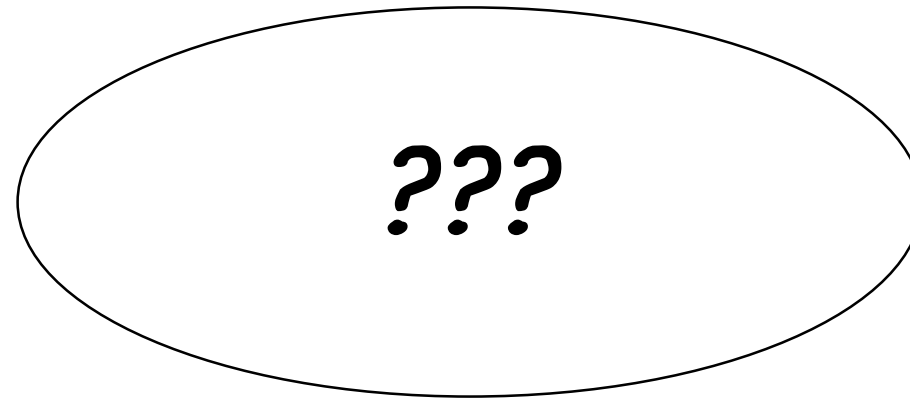
Mohl/a bych uspořádat...

Odměnou je pro mě...

Co je pro mě ještě
důležitého?

Možná bych
mohl/a začít...

Kdybych se nebál/a
tak bych...



Když budu
pravidelně..., tak...

Čemu bych se
rád/a ještě
věnoval/a?

Na mém
seznamu přání...

Můj dávný sen je...

Mít na to čas a peníze, tak...