

PRACOVNÍ LISTY K ZAMYŠLENÍ, VĚTŠÍ JASNOSTI A RŮSTU

5 klíčových otázek pro větší smysl a rovnováhu v práci

Pracovní listy, které vám pomohou získat větší jasnost ve vaší práci a nastavit si hranice, díky kterým se budete cítit lépe.

Tyto pracovní listy vám pomohou podívat se na vaši práci jinýma očima. Zamyslíte se nad tím, co vám energii dává, co vám ji bere, a co můžete změnit.

Důležité je nebát se být k sobě upřímní. Odpovědi nejsou správné nebo špatné – jsou vaše. Dovolte si nahlédnout do sebe a najít odpovědi, které už možná tušíte.

 Tip: Doporučuji si vzít tužku a papír, udělat si klidné prostředí a odpovídat s plnou pozorností.



Proč je důležité se zastavit

V každodenním pracovním tempu často není čas zastavit se a zamyslet se nad tím podstatným.

Možná i vy řešíte úkoly, termíny, schůzky – ale kdy naposledy jste si věnovali chvíli na to, abyste se podívali na svou práci z větší perspektivy? Abyste si položili otázky, které mohou přinést větší smysl, rovnováhu a jasnost?

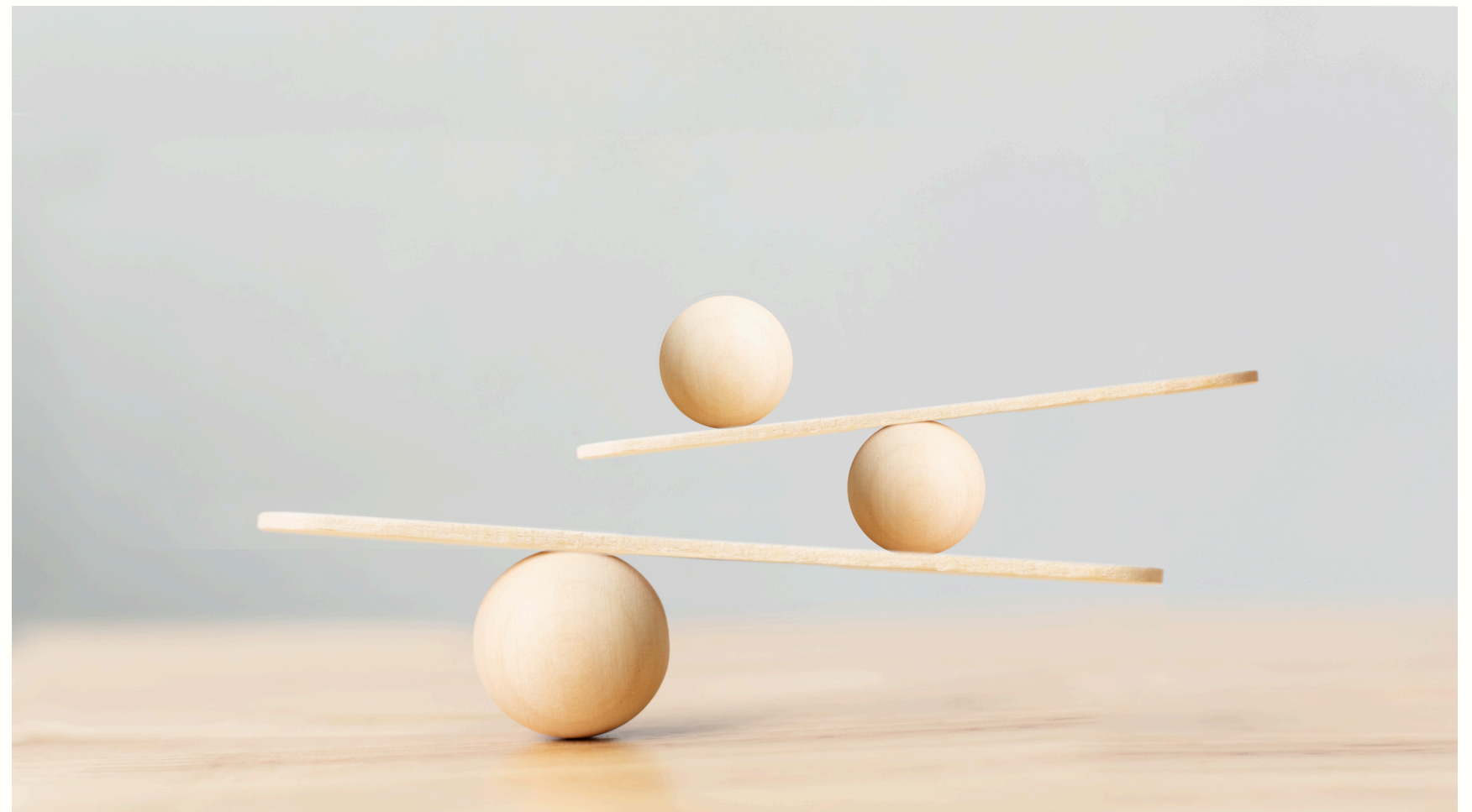
Dopřejte si pár minut pro sebe, projděte si uvedené otázky a uvidíte, co nového objevíte.

✓ Co mi v práci skutečně dává energii?

Abyste byli v práci spokojení, je důležité vědět, co vás naplňuje. Když to víte, můžete si toho vědomě dopřávat více.

- Kdy se v práci cítím nejvíce ve „flow“?
- Jaké úkoly mě baví a dělám je přirozeně?
- Po jaké pracovní činnosti se cítím dobře?

~napište si odpovědi~

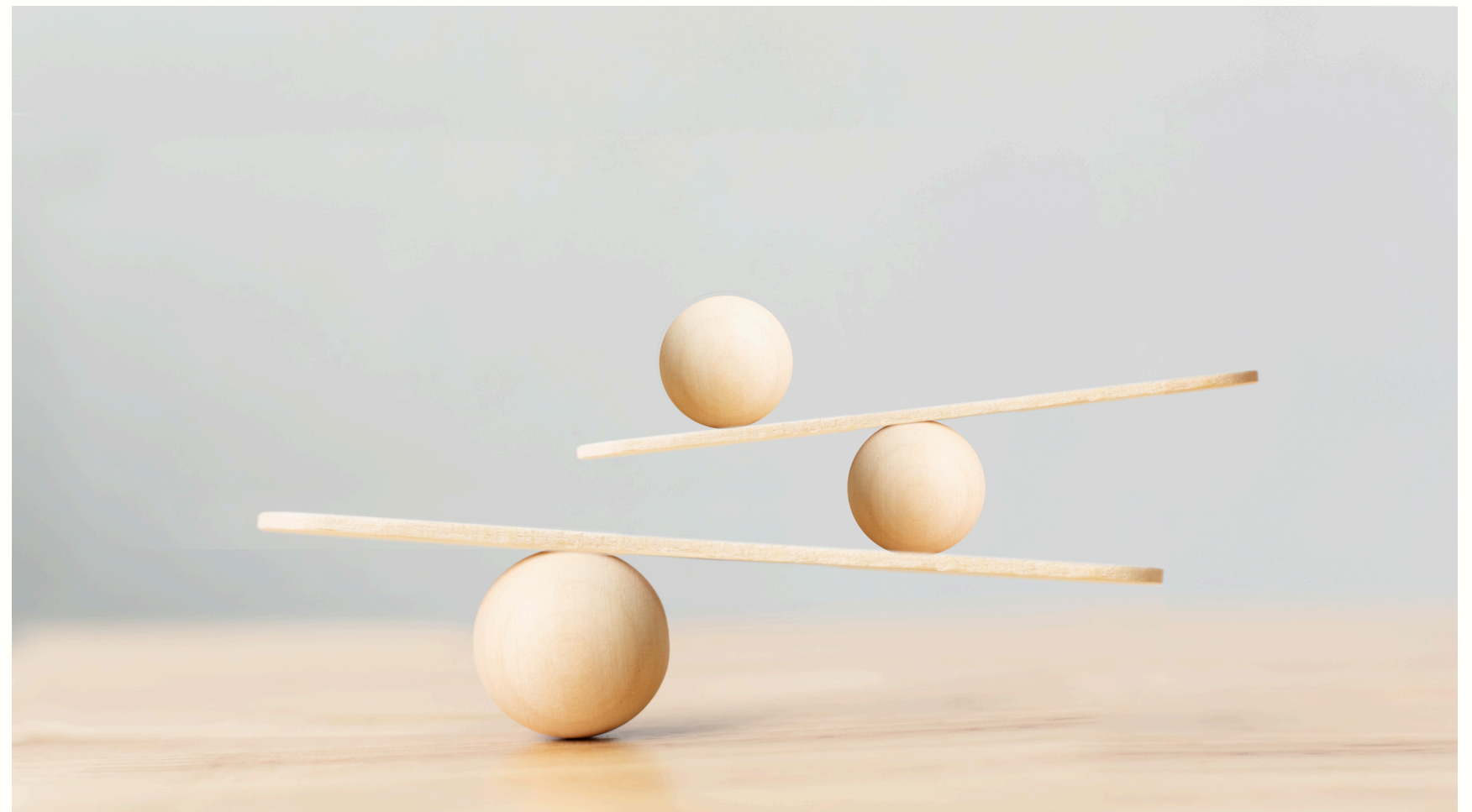


✓ Co mi v práci nejvíce bere energii?

Každý máme aktivity, které nám berou sílu. Uvědomit si je, je prvním krokem k jejich omezení.

- Jaké úkoly nebo situace mě stresují?
- Kdy mám pocit, že pracuji, ale nic smysluplného nevzniká?
- Které situace v práci bych nejraději změnil/a?

~napište si odpovědi~

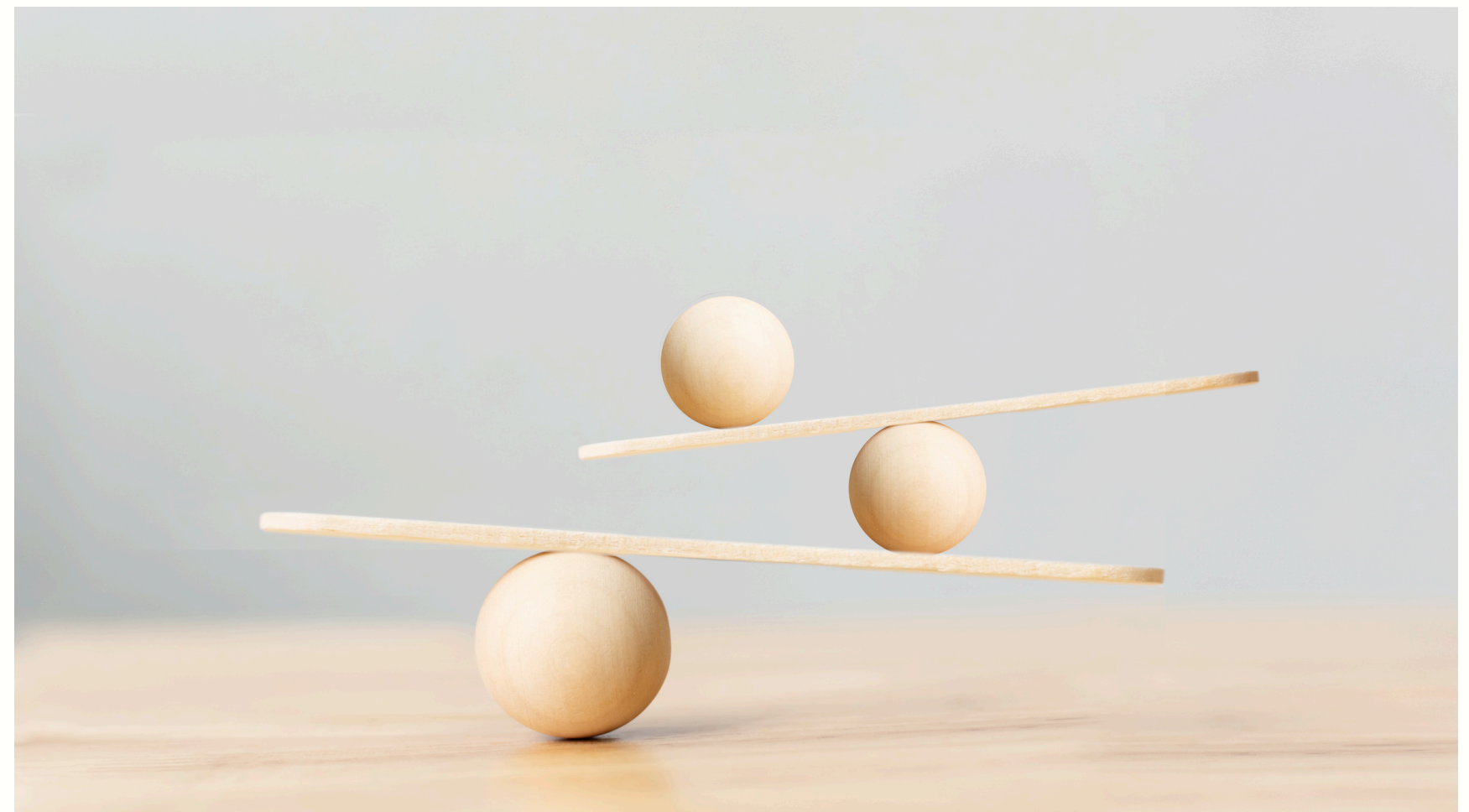


✓ Jaké hranice potřebuji posílit, abych se cítil/a lépe?

Pevné hranice znamenají, že chráníte svůj čas a energii. Jaké si potřebujete nastavit?

- Kde říkám ANO, i když bych měl/a říct NE?
- Jak často pracuji mimo domluvenou pracovní dobu?
- Kdy naposledy jsem měl/a pocit, že někdo překročil moje hranice?

~napište si odpovědi~

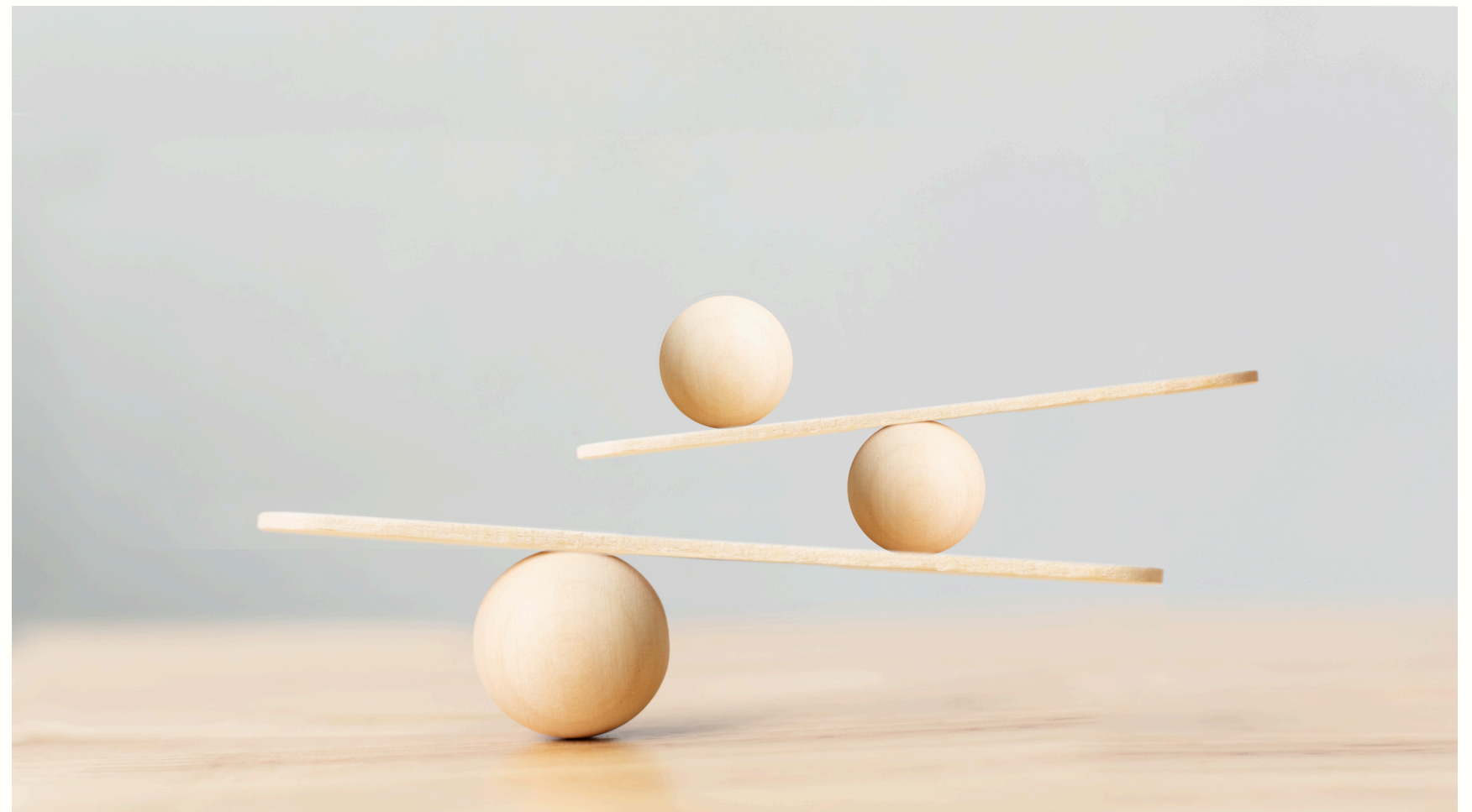


✓ Co by se muselo změnit, abych v práci cítil/a větší smysl a radost?

Někdy stačí malá změna – někdy větší. Co by pro vás bylo ideální?

- Co bych si přál/a dělat více a co méně?
- Jak by vypadal můj ideální pracovní den?
- Jaké malé změny mohu udělat už dnes?

~napište si odpovědi~

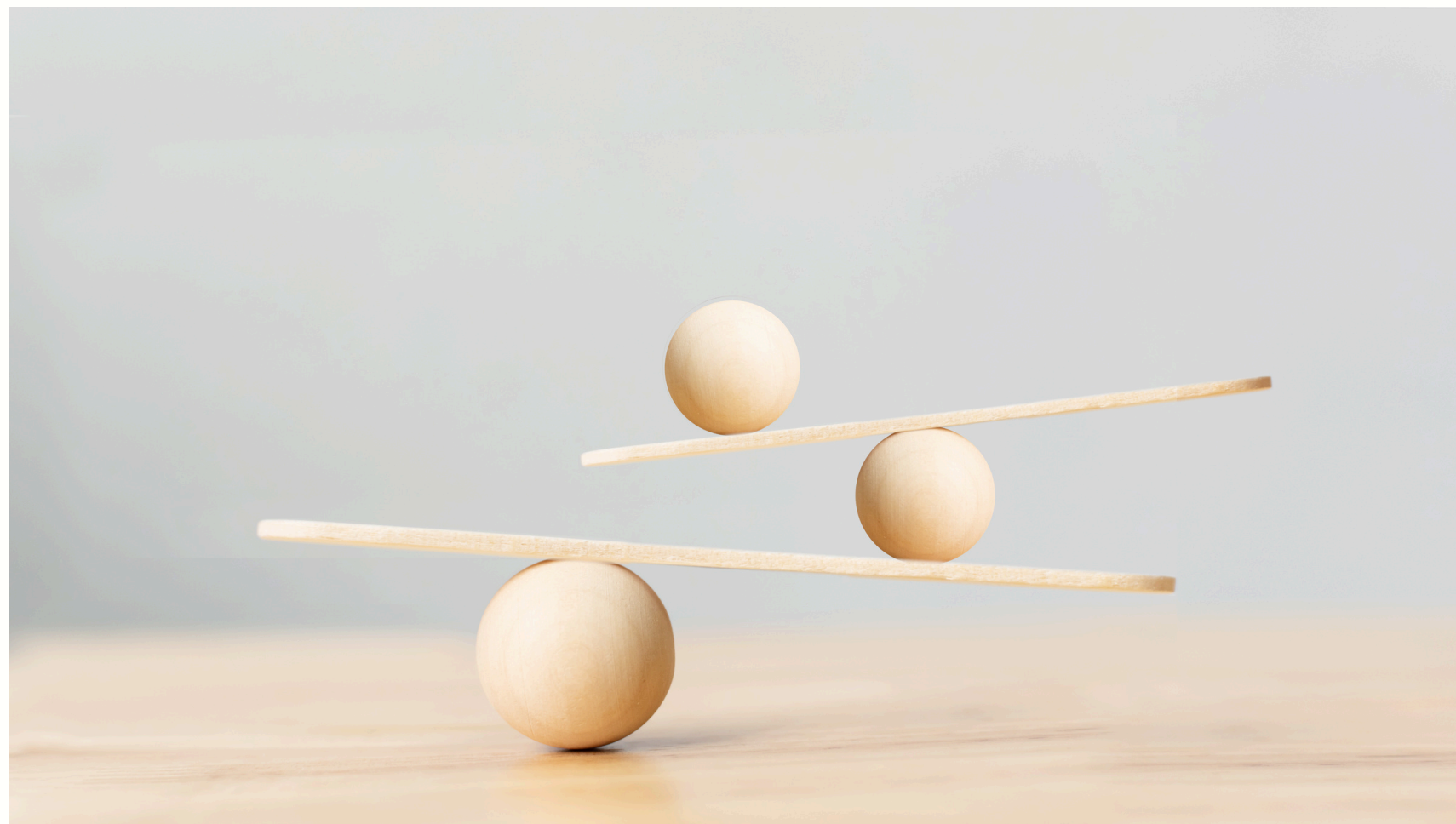


✓ Jaký první krok mohu udělat už dnes, aby se můj pracovní život zlepšil?

Změna nemusí být velká. Důležité je udělat první krok.

- Jaká jedna věc by mi dnes pomohla cítit se lépe?
- Co můžu udělat jinak, aniž bych musel/a dávat výpověď?
- Jaká drobná změna mi může přinést větší rovnováhu?

~napište si odpovědi~

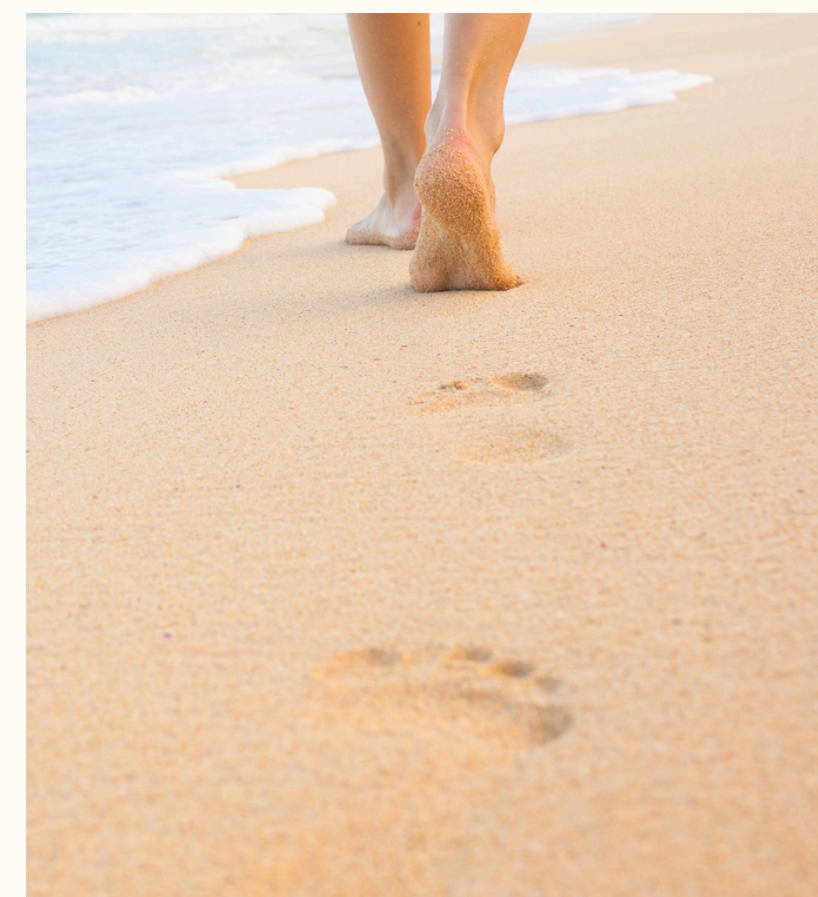


Odpovědi, které jste si napsali, jsou základem vaší cesty k větší rovnováze. Dovolte si s nimi pracovat a postupně začít měnit to, co vám už neslouží.

👉 Jaký první krok podniknu tento týden?

📌 Zamyslete se, co můžete udělat hned teď – a udělejte první krok.

~napište si odpověď~





Nastavit si hranice tak, abych se cítil/a v práci i doma dobře.

Cítíš, že tvůj pracovní den nikdy nekončí? Že se tvá práce prolíná s osobním životem tak, že už nevíš, kde jedna končí a druhá začíná?

Nastavení jasných hranic je klíčem k tomu, aby sis vytvořil/a zdravý prostor pro sebe – nejen v práci, ale i doma. Nejde o to říkat ne všemu, ale umět si vědomě vybrat, čemu řekneš ano.

Respekt k vlastním potřebám ti pomůže cítit se lépe, mít více energie a být efektivnější.

📌 Máte po těchto otázkách nová uvědomění
nebo vás napadají další, na které si sami neumíte odpovědět?

Pomohly vám otázky a chcete se mnou sdílet svá uvědomění?

Budu ráda, když mi napíšete na můj e-mail nebo si rovnou
rezervujete se mnou 20 minutový hovor zdarma
a podíváme se na to společně.

Probereme, co vám vyvstalo na mysl a společně objevíme
nové možnosti.

REZERVOVAT HOVOR

Kdo jsem

Jmenuji se Lucie Horenská a provázím lidi, kteří chtějí ve své práci i životě najít větší smysl, jasnost a rovnováhu.

Propojuji osvědčenou metodu Ikigai s hlubokou osobní zkušeností a praktickými nástroji, které pomáhají vidět věci z nové perspektivy a převést je do konkrétních kroků.

Mám dlouholeté zkušenosti v oblasti obchodu, osobního rozvoje a mentoringu, a vím, jaké to je cítit se ve své práci nenaplněný.

Věřím, že změna začíná uvnitř, a že každý z nás má možnost vytvářet si pracovní i osobní život, který mu dává smysl.



Lucie Horenská

Alchymistka těla i duše

Kontakt



+420 724 035 691



lucie@luciehorenska.cz



www.luciehorenska.cz



Brno



A photograph of a laptop on a table with a hammock in the background. The scene is outdoors, with trees and sunlight visible. A semi-transparent beige rectangle is overlaid in the center, containing the word 'DĚKUJI'.

DĚKUJI