

Vyhodnocení životních oblastí pro osobní rozvoj

Vyhodnoť si oblasti svého života a vytvoř si tak svůj rozvojový plán



| | Krok 1. | Krok 2. | Krok 3. | Krok 4. |
|--|--|--|---|----------------|
| Každou oblast ohodnoť na stupnici 0 - 10. (0 je nejméně, 10 je ideál) | Přidej ke každé oblasti hodnotu, na kterou se chceš dostat. | Popiš si, jak to bude na cílové hodnotě vypadat. Podle čeho poznáš, že už tam jsi? Co bude v tvém životě jinak? | Jaká cesta vede k cílovému stavu? Jaký první krok můžeš na té cestě udělat? První krok může být velmi malý. Jaké budou ty další? | |
| Já (sebevědomí, sebe-důvěra, sebejistota) | | | | |
| Já a rodiče | | | | |
| Já a sourozenci | | | | |
| Já a partner | | | | |
| Já jako rodič | | | | |
| Já a kamarádi | | | | |
| Můj volný čas | | | | |
| Moje práce | | | | |
| Moje tělo | | | | |
| Moje zdraví | | | | |
| Můj spánek | | | | |
| Moje peníze | | | | |
| Můj rozvoj | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



...doplň si klidně další oblasti svého života dle svých přání a potřeb.