



## Proces, ako urobiť novoročné predsavzatie, ktoré bude stať za to dodržať

Aj vy nechávate iných, aby určovali smer vášho života, namiesto toho, aby ste si ho tvorili sami?

Ak ste ako väčšina ľudí, tak vám celý život hovorili čo máte a nemáte robiť, o čo sa máte snažiť, čo si máte myslieť a v čo veriť. Preto mnohé novoročné predsavzatia nefungujú. Dávame si predsavzatia robiť, „čo by sme mali robiť“: Mal by som prestať fajčiť, jesť po večeroch, začať cvičiť atď. Ak chcete na nový rok prijať rozhodnutie, ktoré skutočne zmení váš život, potrebujete nájsť také, ktoré bude skutočne vaše, ktoré budete potrebovať urobiť kvôli sebe a nie preto, lebo „by sa patrilo“ alebo „to robia úspešní“.

Ako nájsť vlastné rozhodnutie a prevziať zodpovednosť za jeho realizáciu aj dôsledky?

### Tu je návod:

1) Pozrite sa na svoj život za posledný rok:

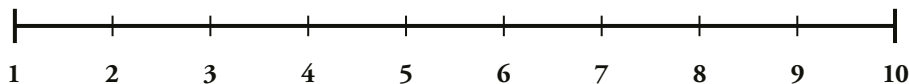
Na škále od 1 do 10 ohodnoťte ako ste spokojní s každou oblasťou svojho života (1 je najmenej, 10 je najviac). Ak si myslíte, že niektorá z týchto typicky ľudských oblastí do vášho života nepatrí, alebo sa váš netýka (napríklad to môže byť rodičovstvo) tak ju vynechajte a nehodnoťte. Ak vo vašom živote existuje oblasť, ktorá tu nie je uvedená a je pre vás dôležitá, tak si pridajte ďalšiu škálu.

Dôležité – neporovnávajte sa s inými. Pre niekoho dobrý sociálny život znamená každý deň sa stretnúť s priateľmi, večierky, pre iného napíňajúci sociálny život je rodinné stretnutie raz za mesiac. Ohodnoťte svoju vlastnú spokojnosť s tým, že je to tak ako to je.

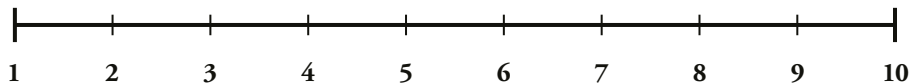
Zdravie a fitness	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Intelektuálny rast	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emocionálny život	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spiritualita	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerská láska	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rodičovstvo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sociálne vzťahy	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kariéra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Financie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zmysluplnosť života	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
..... [vlastná kategória]	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



.....  
(vlastná kategória)



.....  
(vlastná kategória)



.....  
(vlastná kategória)



**2)** Pozrite sa na svoje hodnotenie a zamyslite sa, čo by ste naozaj chceli zmeniť. (Nemusí to byť najnižšie číslo).  
Najskôr si vyberte len jednu oblasť. Keď zmeníte čo, bude váš život lepší?

**3)** Keď ste si vybrali, čo chcete zmeniť, predstavte si ako to chcete mať o rok. Čo chcete mať inak? Ako vyzerá dobré riešenie?  
Ako spoznáte, že ste splnili cieľ, ktorý ste si vytýčili?

**4)** Čím je tento výsledok pre vás cenný? Prečo sa vám oplatí snažiť sa? Čo za človeka budete, keď sa vám to podarí?  
Koho iného to ešte pozitívne ovplyvní?

**5)** Čím musíte začať, aby ste dosiahli svoj cieľ? Čo bude prvé, čo urobíte? Ako budete ďalej postupovať? Čo vás udrží na ceste,  
keď sa budete chcieť vzdať? Kto vám môže pomôcť?

Ak si urobíte plán podľa tohto protokolu, vážne a úprimne, budete nezastaviteľný.

Toto boli koučovacie otázky. Všeobecné. Živý kouč kladie otázky presne na mieru vám a vášmu kontextu. Keď sa chcete naučiť koučovať seba, svojich blízkych a spolupracovníkov alebo verejnosť, tak najbližšiu príležitosť máte 25. januára 2023 na [Biznis koučing kurze](#).