

# "MámaCoTrénuje"

První fitness klub pro ženy online

## KURZ SEBECOACHINGU - úkoly -

- 1) Vyber si alespoň jednu věc, kterou dlouhodobě odkládáš a převed' ji do praxe.
- 2) Sepiš si, co vlastně chceš a proč. V čem ti současná situace vadí? Co by se tím pro tebe změnilo?
- 3) Ujasni si, co tě v životě dělá šťastnou a zamysli se nad jednotlivými sférami života:  
seberealizace  
peníze  
vztahy  
zdraví  
Sepiš si, kde jsi teď, kde chceš být a co pro to uděláš.
- 4) Zamysli se nad svými stereotypy a to jak ve dnech pracovních, tak ve volných. Sepiš si, jakou mají posloupnost a zkus své plány zařadit tak, aby tam co nejlépe zapadly.

# "MámaCoTrénuje"

První fitness klub pro ženy online

## KURZ SEBECOACHINGU - úkoly -

5) Vezmi si k ruce své „Stereotypy“ a vyselektuj si své volno. Z „Receptu na štěstí“ si rozděl své činnosti na jednorázové a pravidelné a vytvoř si plán, jak to převést do praxe.

6) Připrav si seznam svých překážek, se kterými se pravděpodobně můžeš setkat a vytvoř si plán, jak je překonáš.

7) Zamysli se nad svým zdravým sebevědomím, o co jej můžeš opřít?  
"Děkuji za to, že jsem, kdo jsem,  
že mám, co mám,  
že vím, co vím  
a že smím, co smím."

8) Dostavilo se selhání? Nezoufej! Zjisti, kde se stala chyba!  
Plán? Slabé proč? Silný stereotyp?  
Důležité je, co uděláš příště jinak?

# "MámaCoTrénuje"

První fitness klub pro ženy online

## KURZ SEBECOACHINGU - úkoly -

9) Chceš se zbavit zlovyku? Vypiš si příležitosti, kdy jej děláš, pravidlo **KDYŽ - TAK** a zkus k němu přistoupit, jako k „překážce“ - nehřeším a je mi to příjemné. Vytvoř si plán + zkus změnit „KDYŽ“.

10) Vyplň tabulku - **MŮJ RESTART**  
- pomocí videa.

11) ) Čeho si na sobě vážíš?

12) Sestav si konkrétní plány ke svému **RESTARTU**.

13) Udělej následné **ZHODNOCENÍ**.