

## GALLUP: WELLBEING

Pět dimenzí pro duševní spokojenost a vitalitu



Co mě nejvíce přibližuje k mému bytostnému jádru?

Jak se cítím, když mám všech pět dimenzí pohromadě?

### HLEDÁNÍ VLASTNÍHO TĚŽIŠTĚ

Co mě vychyluje a co vrací do rovnováhy?

O co se v profesní kariéře opírám?

Kde stojím na svých nohou?

## **OTOČIT HLAVU K TOMU, CO POTŘEBUJI**

S čím nejsem spokojen/á?

Co potřebuji vidět místo toho?

Kam se podívám, abych to uviděl/a?

## **UDĚLAT KROK K SOBĚ nebo VYSKOČIT Z PRACOVNÍ ROLE**

Co potřebuji pro vykročení z pracovní role?

Dal/a jsem se do pohybu, co všechno se mění?

Kde se stávám spontánní a svobodný/á?

Kým se stávám, když se dotýkám své podstaty?