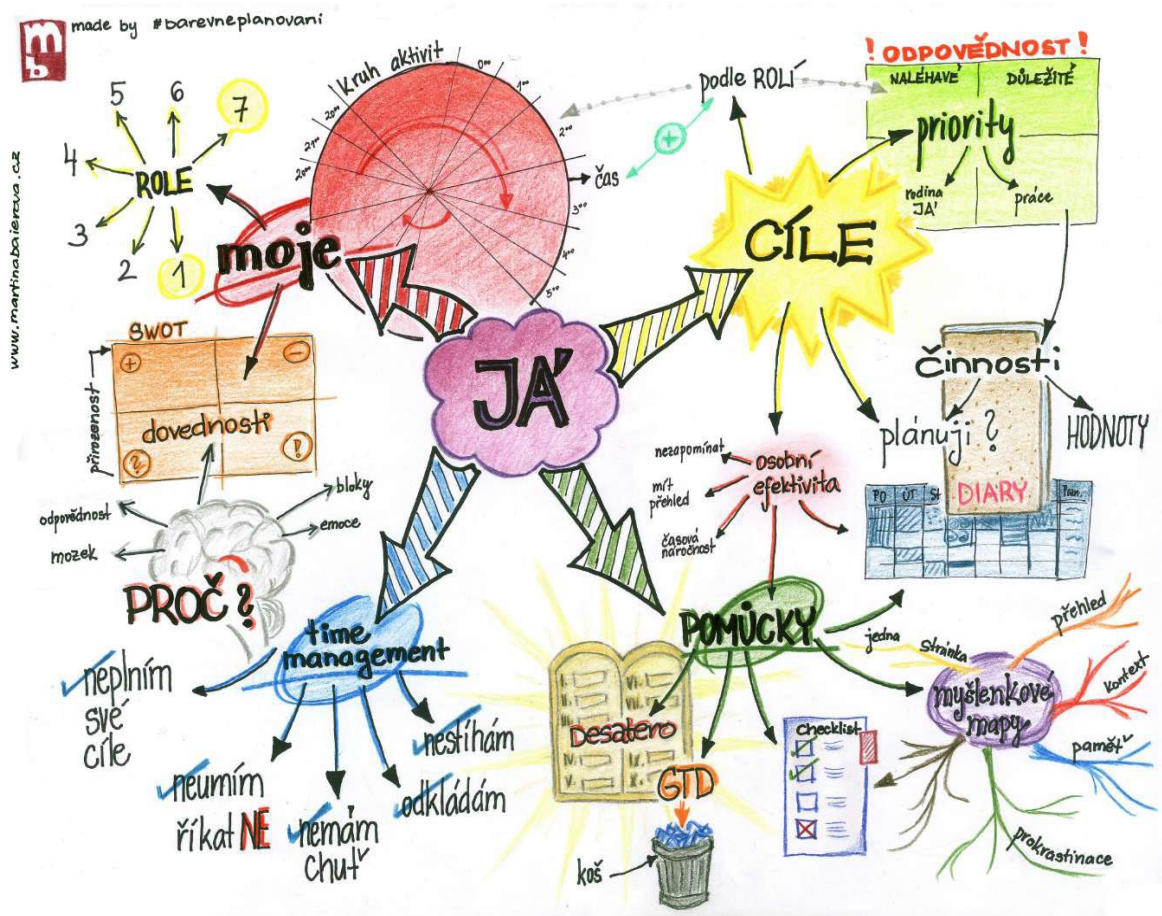


## Základní principy sebeřízení pomocí myšlenkových map a vizualizace

*Abys dosáhl, čeho chceš, je nutné vědět, co musíš v daný den udělat!* M. Rich

Dodržujeme čas a otevřenost, diskutujeme, ptejme se, respektujeme a sdílíme.



1. Jak se myšlenkové mapy mohou stát našimi průvodci na cestě ke změně?
2. Jak objevit zásoby sil uvnitř sebe a najít způsob, jak s nimi efektivně zacházet?
3. Jak aktivovat kreativní části myšlení pomocí myšlenkových map, příběhů a sdílení?
4. Jak nastavit svůj vnitřní kompas směrem, který mě dovede do míst, která si přeji v rámci svého Já poznat?

Nevím, jak na priority  
Neumím říct NE  
Špatně si rozděluju práci  
Vyrušují mě  
E-maily  
Jsem nesoustředěná/ý  
Neumím se zastavit  
Nedělám si přestávky  
Chybí mi energie  
Neodpočívám  
Cítím se vyhasle  
Nedokončuju  
Jsem perfekcionista  
Ničí mě dlouhé projekty  
Ztrácím přehled  
Lidé / věci marníci můj čas  
Moje pracoviště  
Můj počítač  
Můj stůl = chaos  
Ne/používám diář a odkládám  
Nemám jasno v úkolech  
Nad/podřízení  
Nevím, co dřív  
Vyvážení rodiny a práce  
Co doopravdy chci?