
MISSION BUILDER

Kvalita našeho života se rovná kvalitě otázek, které si každý den pokládáme.

I - Mise

Vaše silné stránky a schopnosti

Kdybych měl/a popsat mé sociální dovednosti, řekl/a bych:

(jsem přátelský, otevřený, empatický...)

Kdybych měl/a udělat seznam mých fyzických schopností, řekl/a bych:

(jsem zdravý, silný, rychlý...)

Kdybych měl/a udělat seznam mých mentálních silných stránek, řekl/a bych:

(jsem chytrý, rychle se učím...)

Kdybych měl/a popsat mé vnitřní kvality, řekl/a bych:

(jsem loajální, vytrvalý, odpovědný...)

Dosažení - čeho jsem dosáhl/a

Některé mé osobní nebo profesionální úspěchy.

Napište, čeho jste již v životě dosáhli.

(např.: vystudoval jsem tu a tu školu, vychoval děti, vyhrál jsem 2. místo v soutěži..., uběhl maraton...)

Přispívání

Zamyslete se nad způsoby, kterými byste mohli pomoci zlepšit vaše okolí využitím vašich schopností a silných stránek.

Mohu pomoci udělat svět lepším místem tím, že:
(třídím odpad, více se usmívám ...)

Mohu pomoci zlepšit mé okolí v sousedství tím, že:

Mohu mít vliv ve své práci tím, že:

Pomohu svým přátelům tím, že:

Mohu pomoci své rodině a svým blízkým tím, že:

Prostředí

Smyslem následující sekce je pomoci vám vybudovat vyjádření mise, která je konzistentní s vašimi hodnotami a přesvědčeními, kompatibilní s vaším prostředím a pomůže vám na vaší cestě ke štěstí a úspěchu.

Dokončete každou následující větu první myšlenkou nebo myšlenkami, které vám přijdou na mysl.

Štěstí

Myslím si, že šťastní lidé:

(dělají práci, která je baví a dává jim smysl...)

Finanční jistota

Myslím si, že ekonomický úspěch vyžaduje:

Osobní rozvoj

Myslím si, že úspěšní lidé:

Smysl pro komunitu

Myslím si, že uznávaní lidé:

Láska a přátelství

Myslím si, že být dobrý přítel znamená:

Vnitřní klid

Myslím si, že vnitřní klid je nalezen:

Sebezdokonalování

Cítil/a bych se lépe ohledně svého zdraví a vzhledu, když:
(vypiju 2 litry vody denně...)

Cítil/a bych se více finančně jistý/á, když:
(si budu dávat určitou částku každý měsíc stranou..)

Byl/a bych na sebe hrdý/á, když:

Cítil/a bych se důležitý/á a respektovaný/á, když:

Cítil/a bych se milovaný/á svojí rodinou a přáteli, když:

Cítil/a bych se více klidný/á a v pohodě sám/sama se sebou, když:

Dvě věci, které potřebuji dělat každý den, abych se cítil/a šťastný/á a naplněný/á jsou:

1.

2.

Další věci, které dělám rád/a:

1.

2.

3.

4.

Vize

Jedním slovem bych chtěl/a, aby si mě moje rodina pamatovala jako:

Jedním slovem bych chtěl/a, aby si mě moji přátelé pamatovali jako:

Jedním slovem bych chtěl/a, aby si mě lidé, se kterými jsem pracoval/a, pamatovali jako:

Jedním slovem bych chtěl/a, aby si mě lidé v mé komunitě pamatovali jako:

Jedním slovem bych chtěl/a, aby si mě svět pamatoval jako:

II - Kompas

Účel Kompasu je zabránit vašemu každodennímu plnému kalendáři od dosahování vaší osobní mise a vašich snů.

Nastavte si pro jednotlivé oblasti vašeho života jednotlivé cíle, kterých chcete dosáhnout.

Pak si pravidelně nastavujte kroky - akce, které vás povedou k dlouhodobému růstu a naplnění v těchto oblastech.

Pravidelně tyto akce kontrolujte a aktualizujete, aby stále vedly k vašim cílům a naplnění mise.

Nastavte si pravidelné termíny, kdy to budete prověřovat a plánovat (jednou týdně, za dva týdny, jednou měsíčně?)

Fyzická stránka

Starejte se o své tělo - je to jediné místo, kde můžete žít. Jim Rohn

Fyzická oblast osobního rozvoje obsahuje starání se o vaše tělo.

Zamyslete se nad akcemi, které vám pomohou zvednout vaši energii, být více produktivní, zredukovat stres, předejít fyzickým zraněním a nemocem, tak jako zlepšit váš osobní vzhled.

Co chci v této roli dosáhnout:

Proč je toto pro mě důležité:

Kdo z toho bude benefitovat:

Sestavil: Vladimír Ekart

Jednotlivé kroky - akce:

Mysl - Mentální oblast

Žijte, jako byste měli zemřít zítra. Učte se, jako byste měli žít věčně. Gandhi

Mentální oblast osobního rozvoje je o zlepšování nebo učení se nových schopností. Zamyslete se nad novými zážitky, které můžete vyzkoušet, věcmi, které se můžete naučit, nebo knížkami, které můžete přečíst. Pak si naplánujte čas na lekci učení, kulturní návštěvu nebo klidné čtení.

Co chci v této roli dosáhnout:

Proč je toto pro mě důležité:

Kdo z toho bude benefitovat:

Jednotlivé kroky - akce:

Sociální a emoční oblast

Život je 10% toho, co se vám stane, a 90%, jak na to reagujete. Charles R. Swindoll

Sociální a emoční oblast osobního rozvoje se odkazuje na vytváření spojení s ostatními lidmi a efektivním zvládnutí emocí.

Zamyslete se nad akcemi, které vám pomohou upevnit lásku a přátelské vazby, které ovlivní lidi okolo vás, které povedou k potkávání nových lidí s podobným zájmem nebo mohou posunout vaši kariéru dopředu.

Nakonec se zamyslete nad vašimi reakcemi na rozdílné životní situace, a jestli je zde něco, co byste rádi zlepšili.

Co chci v této roli dosáhnout:

Proč je toto pro mě důležité:

Kdo z toho bude benefitovat:

Jednotlivé kroky - akce:

Spirituální oblast

Dělejte více toho, co vás činí šťastnými.

Spirituální oblast osobního rozvoje zahrnuje věnování času na kultivaci věcí, které dávají radost, nadšení, význam a smysl vašemu životu. Přemýšlejte o chvílích, kdy jste byli nejvíce naplnění a spokojeni.

Co chci v této roli dosáhnout:

Proč je toto pro mě důležité:

Kdo z toho bude benefitovat:

Jednotlivé kroky - akce:

III - Organizace

Eisenhowerova Matrice na organizaci úkolů

Účelem tohoto nástroje je efektivně řídit své úkoly a zbavit se potencionálního stresu nebo chaosu během řízení projektů. Naučte se rozdělovat své úkoly do následujících 4 kategorií.

Kategorie A: Důležité - Urgentní

Udělejte je.

Kategorie B: Důležité - Neurgentní

Naplánujte je.

Kategorie C: Nedůležité - Urgentní

Dejte jim termín nebo je delegujte.

Kategorie D: Nedůležité - Neurgentní

Vymažte je nebo přesuňte.