

# Rok 2017 a co dál



**Ing. R. Šefčík**

**Peak performance coach & strategist**

*[www.coach4life.sk](http://www.coach4life.sk)*

*[www.mentalcoach.sk](http://www.mentalcoach.sk)*

*[www.videocoach.sk](http://www.videocoach.sk)*

**Kdyby jste měli udělat jen JEDNU věc do konce roku , pak  
odpovězte na těchto 8 otázek v první části, které drasticky ovlivní  
Váš rok 2018!**

**Business část:**

- Jakých 20% “zdrojů” (čas, lidí, skills, okolí,..) je příčinou mojich 80% problémů a nespokojenosti?
- Jakých 20% “zdrojů” je příčinou mojich 80% výsledků a radosti ?

**Osobní část:**

- Jakých 20% “zdrojů” (čas, lidí, skills, okolí,..) je příčinou mojich 80% problémů a nespokojenosti?
- Jakých 20% “zdrojů” je příčinou mojich 80% výsledků a radosti ?

**Následné otázky:**

- Kdybych pracoval JEN 2 hod denně, na co bych se měl koncentrovat?
- Kdybych pracoval JEN 2 hod týdně , na co bych se měl koncentrovat?
- **Klíčové aktivity:** Jaké jsou top 3 aktivity které využívám na vyplnění času a mám pocit, že jsem produktivní?
- Kdy mám pocit, že nestihám? Jaké rozhodnutí potřebuji udělat, koho z lidí a co z aktivit eliminovat , abych tento problém vyřešil?

## Část 2

**2017 reflexe** ( tato část Vám zabere minimalně pár hodin )

### Co se mě povedlo

- Na jaké věci jsem hrdý?
- Jaké dovednosti jsem rozvinul?
- Jaký cíl /sen, se mě povedl realizovat?
- Co riskantního jsem provedl a fungovalo to?
- Jaké překážky jsem překonal?
- Za co já sám cítím, že bych měl být oceněn , ale nebyl jsem?
- Jaký byl jeden NEJVĚTŠÍ business úspěch
  - Jak jsem to udělal a nebo co jsem komu kde řekl, abych to vytvořil?
  - Co jsem se z toho naučil?
  - Jak bych to mohl replikovat/zopakovat?

### Co jsem se naučil

- Co jsem změnil? Jaké jiné “příběhy” a chování jsem aplikovat?
- Jaké byly 2 - 3 hlavní témata, která se opakovala?
- Co si budu pamatovat o svém zdraví z tohoto roku a proč?
- Co si budu pamatovat o své fitness úrovni a stravovacích zvycích a proč?
- Co byla moje největší výzva, tvrdá lekce co jsem dostal?
- Čemu jsem řekl NE?
- Na co jsem si ne našel čas?

### Zážitky, co jsem měl

- Jaké bylo moje oblíbené místo, které jsem našel, a kde jsem ztrávil čas?
- Co neočekávaného se stalo - co bylo pozitivní, překvapující a zábavné? Jak mě to ovlivnilo?
- Jakou nejlepší knihu jsem četl, film /pořad viděl, nebo jídlo jedl?
- Za jakou zkušenost jsem nejvíce vděčný? A proč?

## **Vztahy, které jsem posílil**

- Kdo mě nejvíce ovlivnil? Jak?
- Komu jsem nejvíce vděčný? Proč?
- Na jaký vztah jsem neměl v tomto roce čas? Proč?

## **Zajímavé otázky**

- Kdyby rok 2017 byl film mého života, jaký by to byl žánr?
- Jaké těžké otázky jsou stále nezodpověděné?
- V jakých dlouhodobých cílech , které mám, STÁLE necítím progres, který bych chtěl?
- V čem jsem nebyl schopen strávit dostatečný čas v tomto roce?
- Co chybělo v tomto roce, když se podívám zpět?
- Jaké byly klíčové životní lekce , které jsem se naučil , když se podívám zpět?
- Jak můj rok skutečně šel? Jak se cítím, když se řekne 2017?
- Co chybí v mém životě a jak to odstraním?
- Jak bych ohodnotil (1-10) sebe a rok 2017?

## **Tvorba roku 2018**

Nyní si zkuste představit 31.12 2018 jak se díváte zpět na rok, co se stalo. Tím že uděláme sebereflexi dříve než rok začne, tím ho vytváříte :)

Rekapitulace mojich lekcí z roku 2017

- 1.
- 2.
- 3.

## **K 31.12 2018**

### **Co jsem dosáhl:**

- Jsem obzvláště spokojený a hrdý v tomto roce na .....
- Co nebylo na seznamu minulý rok (2017 ) a je teď (31.12. 2018)
- Tyto hobby, aktivity mě přinášejí obrovskou radost....
- Sen anebo velký cíl, co se mě povedl je .....
- Riskantní věc, co se mě povedla je....
- Překážky, které jsem překonal tento rok jsou....
- Můj jeden největší business úspěch v tomto roce je....

### **Co jsem se naučil**

- Představte si sám sebe za 20 let, jak se díváte zpět, na zvyky, co máte teď.  
(31.12.2018) Za 20 let se naakumulovaly zvyky a mají nějaký dopad! Co by vaše BUDOUCÍ JÁ řeklo a ocenilo na těchto zvycích?
  - Co by chtělo, aby se změnilo?
- Nové “příběhy” a chování, co jsem získal?
- Největší výzvu, kterou jsem překonal v tomto roce byla....
- Čemu jsem řekl NE v tomto roce?

### **Zážitky, co jsem, měl**

- V tomto roce jsem si vytvořil čas na.....
- Denní aktivity, za které jsem vděčný jsou...
- Jak jsem se více v tomto roce staral o svoje zdraví, tělo,...
- Nové místa, které jsem objevil a měl jsem z nich radost byla...
- Konečně jsem si udělal čas na.....
- Jeden ze způsobů, jak jsem tento rok “vracel” (lidem, okolí,..) bylo....
- Co mě skutečně dalo radost do života a pohodu bylo...

### **Vztahy, které jsem zdokonalil**

- Starý vztah, který jsem posunul dál tento rok byl...
- Nový vztah , který jsem posunul dál byl...
- Vztah, který jsem nechal být /odstříhnul jsem ho/ byl...
- Jsem rád, že jsem se setkal.... Měl na mě skutečný vliv v ....

### **Zajímavé otázky**

- Můj “z čeho mám strach” seznam v tomto roce byl....
- Těžké otázky, na které jsem v tomto roce našel odpověď byly...
- Co chybělo v mém životě z roku 2017? Jak jsem to tento rok 2018 pořešil? A jak jsem si na to našel čas?