

# #4 PROGRES

## PRACOVNÍ SEŠIT K E-BOOKU

### **Jak se zbavit CHAOSU** a získat svobodu a bohatství

Copyright © 2016, Hana Trnčáková, Svoboda v pořádku

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována nebo šířena třetím stranám v jakékoli formě bez písemného souhlasu autora.

# Progress

## 6 kroků týdenního zhodnocení:

1. **Osobní report** – odpovězte si na tyto otázky
  - Jak ses cítil(a) v průběhu týdne?
  - Setkal(a) ses v průběhu týdne s nějakými výzvami?
    - co konkrétně se jednalo?
    - Co bys potřeboval(a) k jejímu řešení?
  - Na čem jsi tento týden v rámci jednotlivých projektů pracoval(a)?
    - Co se ti povedlo?
    - Co se ti nepovedlo?
    - Co se dalo udělat jinak?
    - Jaké příležitosti/možnosti dalšího posunu v projektech teď vidíš?
    - Je něco, čemu bys měl(a) věnovat zvýšenou pozornost?
  - Jaké jsou tvé priority na další týden v rámci jednotlivých projektů?

**2. Uklid'te si stůl** – vše založte na SVÉ MÍSTO nebo vyhod'te, úkoly delegujte. Odcházejte od čistého stolu.

- Fyzické dokumenty a papírové poznámky – vše zařad'te do seznamů úkolů nebo šanonů
- Uklid'te si i šuplíky

**3. Uklid'te si počítač**

- Vyčistěte si plochu – NIC tam nenechávejte, vše dejte do složek dokumentů
- Prázdné stahování – smažte vše nepotřebné a zbytek vložte do příslušných složek v počítači
- Vysypejte koš

**4. Zprávy**

- E-maily, SMS, zprávy na sociálních sítích – všechny zprávy vyřid'te

**5. Osobní finance**

- Zapište si všechny své příjmy a výdaje

**6. Rodinná administrativa** – zhodno'te týden se svým partnerem

Péče o vztah

- Pamatujte, že na vztah jste dva. V partnerském vztahu je důležitá právě rovnováha a to, aby vám spolu bylo dobře.

Řekněte si, co se vám na druhém líbí, ale i nelíbí. Co cítíte a co potřebujete. Komunikujte pravdivě o svých potřebách. Vyhněte se přehnaným emocím.

I o nepříjemných věcech se dá mluvit s chladnou hlavou.

Vybudujte si nový společný návyk: plán společných aktivit (kino, večere, wellness víkend, výlet do hor), při kterých budete jen vy dva.

- Děti – naplánujte aktivity, kroužky, společný čas
- Domácnost – projděte si úlohy týkající se vaší domácnosti
- Kalendář – slad'te své kalendáře s partnerem a řekněte si, co vás příští týden v práci čeká.
- Rodinný rozpočet – projděte si rodinné cashflow (jaké příjmy a výdaje vás čekají).

**Tip:** Otázky z týdenního zhodnocení si poznačte do dokumentu nebo deníku určeného jen pro týdenní zhodnocení, abyste měli přehled o svém růstu a vývoji.

# Měsíční zhodnocení

**Pořádek nám dává svobodu, klid a efektivitu.**

## Tipy:

- Projděte si celou domácnost i kancelář a vše, co nepoužíváte, darujte nebo vyhoďte. Přestaňte shromažďovat, co pro vás ztratilo význam. Uvolní se vám tak prostor pro nové věci i příležitosti.
- Každý den uzavírejte vše staré.
- Vždy po sobě uklíďte, ustelte, udržujte si čistý stůl.
- Pokud máte na srdci cokoli nevyřčeného (spory, hádky, domněnky), seberte odvalu a běžte za tím, koho se to týká.
- Komunikujte přímo. Popište, jaký příběh máte v hlavě, jaké emoce prožíváte. Buďte pravdiví. Zeptejte se, co vás zajímá. Obrovsky se vám uleví a ušetříte si spoustu času, který byste jinak strávili přemýšlením a utápěním se v negativní energii.

## Osobní administrativa a finance

Projděte si své osobní finance. Naplánujte platby a rezervy.

- Jaká je vaše bilance?
- Kam investujete peníze?
- Které výdaje můžete optimalizovat?

**Zdraví** – máte v kalendáři naplánované termíny návštěv lékařů  
a preventivních prohlídek?

**Vzdělávání a kultura** – jaké semináře nebo akce chcete navštívit?

- Jaké zpravodaje (newslettery) s akcemi/semináři/tréninky odebíráte? Jsou aktuální?
- Pokud jste už dlouho nikde nebyli, co by vás mohlo obohatit? Kde byste mohli získat nový úhel pohledu, novou inspiraci?
- Vztahy – na jaké návštěvy tento měsíc pojedete? S kým jste se dlouho neviděli?
- Narozeniny a svátky – má někdo blízký narozeniny? Jaký dárek mu dáte?

## Rodinná administrativa a finance

Projděte si s partnerem rodinný rozpočet.

- Jaká je vaše bilance?
- Kam investujete peníze?
- Kde je možné výdaje optimalizovat?
- Naplánujte platby a rezervy.

## Osobní report

Odpovězte si na tyto otázky:

- Jak ses cítil(a) v průběhu měsíce?
- Setkal(a) ses v průběhu měsíce s nějakými výzvami? S jakými?
- Na čem jsi tento měsíc v rámci tvých cílů pracoval(a) – podívej se na své cíle z minulého měsíce
  - Co se ti povedlo?
  - Co se ti nepovedlo?
  - Co by se dalo udělat jinak?
  - Jaké příležitosti/možnosti dalšího posunu ve svých cílech teď vidíš?
  - Je něco, čemu bys měl(a) věnovat zvýšenou pozornost?

## **Knihy**

Jaké semináře a knihy jsi tento měsíc studoval(a)?

**AHA:** sepište si, jaké *Aha!* momenty vás při čtení knihy napadly. Co vám došlo, že můžete dělat jinak.

**AKCE – další kroky:** sepište si plán vašich dalších kroků, které vás ve spojitosti s touto knihou napadly.

<b>Název knihy</b>	<b>AHA</b>	<b>AKCE – další kroky</b>



# ROČNÍ ZHODNOCENÍ

## Osobní report

### Deset nejdůležitějších událostí/setkání tohoto roku

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...

### Tři největší úspěchy

1. ...
2. ...
3. ...

### Tři největší výzvy

1. ...
2. ...
3. ...

### **Tři nové pozitivní návyky, které jsem se naučil(a)**

1. ...
2. ...
3. ...

### **Tři výzvy, které bych řešil(a) jinak (a JAK)**

1. ...
2. ...
3. ...

### **Tři lidé, kteří na mě měli největší vliv (a PROČ)**

1. ...
2. ...
3. ...

### **Tři rozhodnutí, která hodnotím jako správná (na základě čeho jsem se tehdy rozhodl(a)? pocity, fakta...)**

1. ...
2. ...
3. ...

### **Tři rozhodnutí, která vnímám jako nesprávná? (na základě čeho jsem se tehdy rozhodl(a)? pocity, fakta...)**

1. ...
2. ...
3. ...

### **Tři nové návyky, které potřebuji/chci do svého života zavést pro příští rok**

1. ...
2. ...
3. ...

### **Tři výzvy aneb Co chci v příštím roce přestat dělat**

1. ...
2. ...
3. ...

### **Pojistky, smlouvy – je vše v pořádku? Není třeba něco přehodnotit?**

- Každý rok dělejte revizi všech svých pojistek.
- Doba se velmi rychle mění a s ní i nabízené služby; částky a hodnoty pořízených věcí a služeb klesají.
- Obecně buďte opatrní, co si necháváte pojistit.
- Pojistíte-li si např. drahé křeslo za 15 000 Kč, jakou hodnotu bude mít za 6 měsíců? Stejně tak havarijní pojištění auta – jeho hodnota každým rokem klesá, proč byste tedy měli platit stále stejnou částku za jeho pojištění? Za kolik Kč byste si je pořídili po roce znovu?
- Dívejte se na věci z praktického hlediska.  
Vše se opotřebovává a hodnota věcí se zmenšuje.