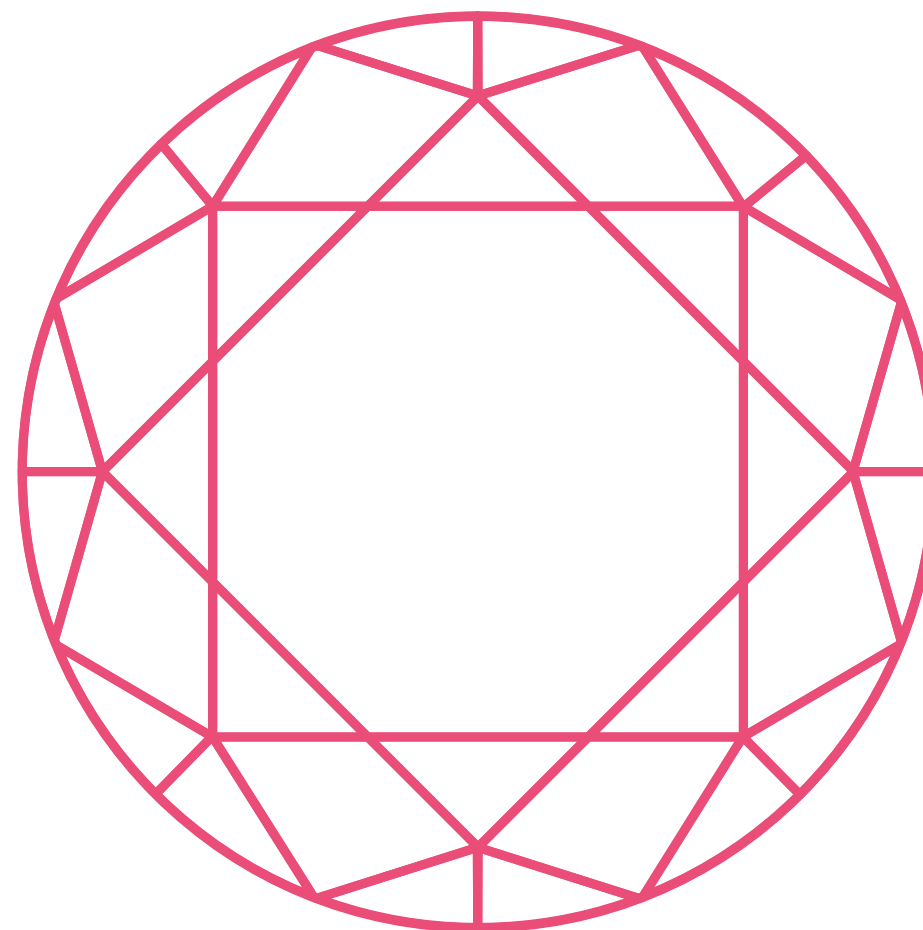


SIMONASASKOVA.CZ



ENERGY MANAGEMENT PRO PODNIKATELKY

MGR. SIMONA ŠAŠKOVÁ

KDY JSEM SCHOPNÁ VŮBEC NĚCO ŘÍDIT?

FYZICKÁ ROVINA

Fyzické zdraví a fitness

- Jak se starám o své tělo?
- Mám dostatek spánku a kvalitní jídlo?
- Pohybuji se pravidelně – ne kvůli výkonu, ale pro radost?
- Jak často cítím únavu, napětí, bolesti hlavy, zažívání...?

MENTÁLNÍ ROVINA

Kognitivní kapacita, pozornost, soustředění.

- Mám během dne prostor soustředit se na jednu věc?
- Jak často mám pocit zahlcení informacemi?
- Jak rychle se unavím při myšlení, rozhodování?
- Umím si vytvořit mentální prostor (digitální detox, ticho, přemýšlení)?

EMOČNÍ ROVINA

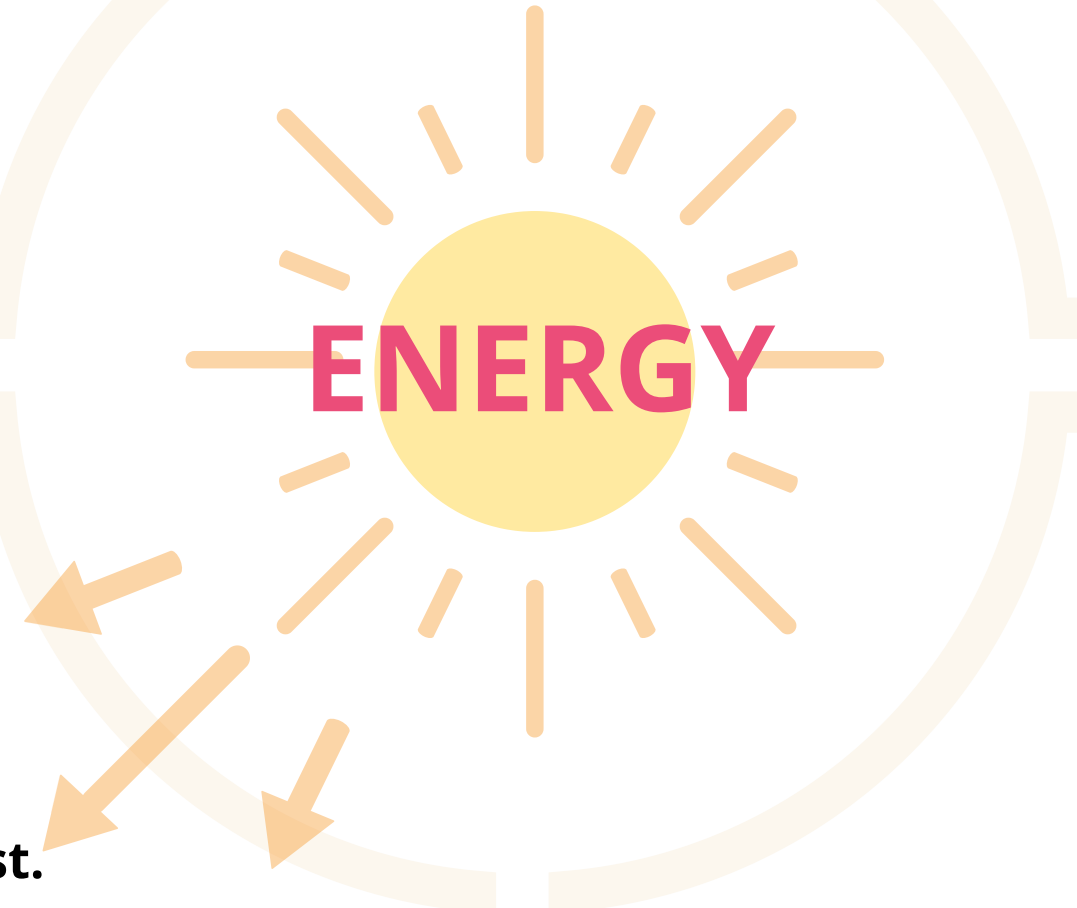
Kapacita zvládat emoce, vztahy a sebe-laskavost.

- Umím pracovat se svými emocemi, nebo je potlačuji?
- Jak se chovám k sobě, když se mi něco nedaří?
- Umím říct „ne“, nebo často potlačuji svoje potřeby?
- Jaké emoce převládají v mém týdnu?

SPIRITUÁLNÍ ROVINA

Propojení se smyslem, hodnotami a vnitřním klidem.

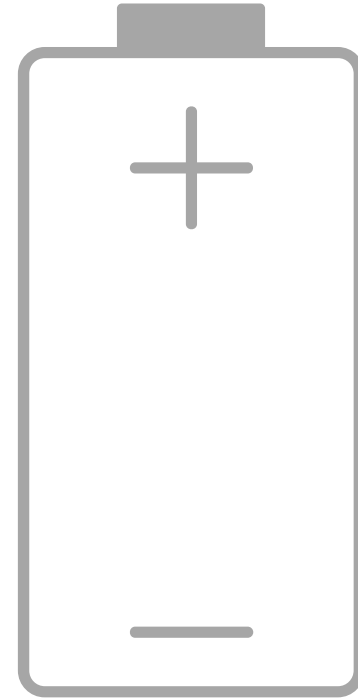
- Dává to, co dělám, smysl?
- Cítím se propojená se svými hodnotami?
- Mám v životě prostor pro vděčnost, vnímání krásy, vnitřní ticho?
- Kdy naposledy jsem zažila „flow“ nebo hluboký vnitřní klid?



ENERGY

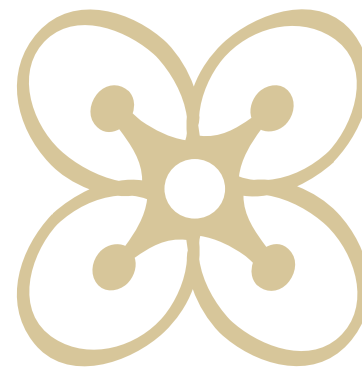
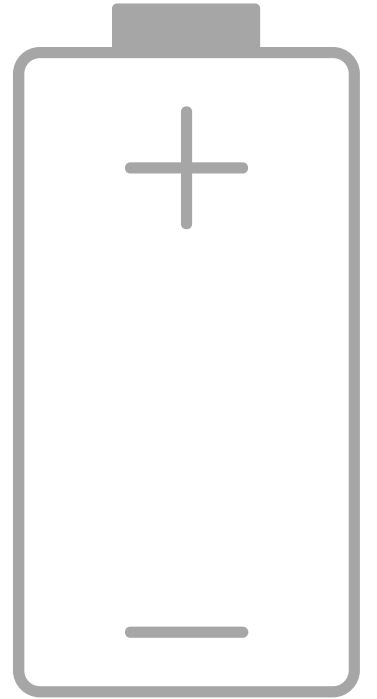
FYZICKÁ ROVINA

- ✓ ZDROJE: SPÁNEK, JÍDLO, POHYB, ODPOČINEK
- ✗ ÚNIKY: PŘETÍŽENÍ, MULTITASKING, PŘESKAKOVÁNÍ JÍDLA, PŘECHOZENĚ NEMOCI



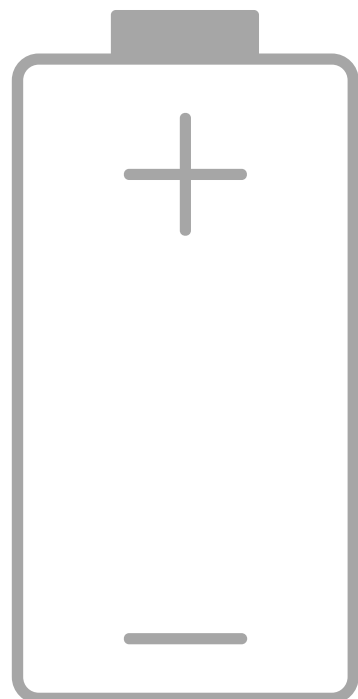
MENTÁLNÍ ROVINA

- ✓ ZDROJE: HLUBOKÉ SOUSTŘEDĚNÍ, PLÁNOVÁNÍ, PROSTOR PRO MYŠLENÍ
- ✗ ÚNIKY: CHAOS, MULTITASKING, NOTIFIKACE, ROZHODOVACÍ ÚNAVA



EMOČNÍ ROVINA

- ✓ ZDROJE: VZTAHY, AUTENTICITA, HUMOR, LASKAVOST K SOBĚ
- ✗ ÚNIKY: KRITIKA, VINA, TLAK, NEDOŘEŠENÉ KONFLIKTY, PŘETVÁŘKA



SPIRITUÁLNÍ ROVINA

- ✓ ZDROJE: SMYSLUPLNÁ PRÁCE, RITUÁLY, PŘÍRODA, MEDITACE, TICHŮ
- ✗ ÚNIKY: AUTOPILOT, ZTRÁTA SMĚRU, PRÁCE „NA VÝKON“, DUCHOVNÍ VYPRAHLOST

