



# KONEC PRO KRAS TINACE

PROKRAS  
TINACE =  
CHOROBNÉ ODKLÁDÁNÍ  
ÚKOLŮ A POVINNOSTÍ



## 1 Silné stránky

Co považujete za vaše silné stránky? Co považuje vaše okolí za vaše silné stránky? (5-15 věcí)

Možné použít pomocné dotazníky:

- České, kvalitní: <http://www.testsilnychstranek.cz/>
- Anglické: <https://www.authenticchappiness.sas.upenn.edu/user/login?destination=node/434>
- Placené, ale asi nejlepší na trhu: <https://www.gallupstrengthscenter.com/>

## 2 Seznam osobní hrdosti

Za co v minulosti jste na sebe hrdí? Za co byste sami sebe poplácali po zádech? Kdy v minulosti jste se zachovali správně, podle svých hodnot? (5-15 věcí)

**KONEC  
PRO  
KRAS  
TINACE**

PROKRAS  
TINACE =  
CHOROBNÉ ODKLÁDÁNÍ  
ÚKOLŮ A POVINNOSTÍ



### 3 Smysl (poslání, calling, ego2.0, flow) = #JOBCRAFTING

Jaké je poslání vaší práce? Jak vaše práce někomu pomáhá? Co svojí prací zlepšujete? V čem vidíte hlavní smysl a přínos vaší práce?

Jaké činnosti vás historicky bavily? Při jakých činnostech se dostáváte do stavu flow? Které činnosti vás tak pohltí, že přestanete vnímat čas? (5-15 věcí)

Vzpomenete si na příklady, kdy jste v práci cítili nejsilnější pozitivní emoce? Například za poslední rok?

**KONEC  
PRO  
KRAS  
TINACE**

PROKRAS  
TINACE =  
CHOROBNÉ ODKLÁDÁNÍ  
ÚKOLŮ A POVINNOSTÍ



## 4 Hodnoty a anti-hodnoty

Jaké věci jsou pro vás v životě nejdůležitější? (3-5 věcí)

Jaké věci vás vytáčí a pobuňují? (3-5 věcí)

## 5 Činnosti a inspirace

V čem se chcete hecnout a překonávat sami sebe? Čím chcete inspirovat své okolí?

## 6 Citáty a myšlenky

Jaké myšlenky či citáty s vámi silně rezonují? (3-5 věcí)

**KONEC  
PRO  
KRAS  
TINACE**

PROKRAS  
TINACE =  
CHOROBNÉ ODKLÁDÁNÍ  
ÚKOLŮ A POVINNOSTÍ



## 7 Beta-verze osobní vize – v 0.1

DATUM \_\_.\_\_.\_\_\_\_

PODPIS: \_\_\_\_\_

**KONEC  
PRO  
KRAS  
TINACE**

PROKRAS TINACE =  
CHOROBNÉ ODKLÁDÁNÍ  
ÚKOLŮ A POVINNOSTÍ

