



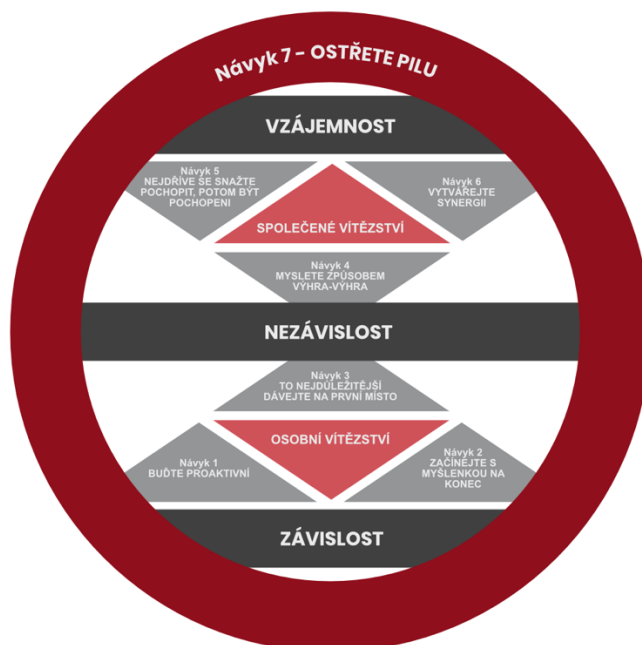
A X I A  
M A N A G E M E N T  
A C A D E M Y

# Dejte si pauzu, uděláte víc

## Pracovní list

### Škály

### Ostřete pilu



Zdroj: COVEY, Stephen R. 7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změni váš život. 3., rozš. vyd. Přeložil Aleš LISA. Praha: Management Press, 2014. ISBN 978-80-7261-268-0. Upraveno.

## Co mi to přinese, když budu pravidelně „ostřit svoji pilu“?

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

## Jaké činnosti mi přinášejí skutečnou obnovu sil?

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

## Jaké překážky mi brání zastavit se a zpomalit?

- ▶ pocit, že beze mě se to neobejde
- ▶ snaha vždy všem vyhovět
- ▶ „návyk“ být stále v poklusu
- ▶ nevím, co bych dělal/a, kdybych nic nedělal/a
- ▶
- ▶
- ▶

## Co potřebuji udělat, abych získal hodnotný čas pro sebe?

- ▶
- ▶
- ▶

## Závěr

Jeden akční krok, který udělám tento týden:

Myšlenka, která pro mě dnes byla nejhodnotnější:

## Plán obnovy sil (z chronologického hlediska)

Druh obnovy sil = spánek	Jak na tom jsem	Jak na tom chci být do 31.12.2020	Co mi funguje? (které aktivity)	Co konkrétně potřebuji změnit?	Co pro tu změnu udělám?	Kdy to udělám?
	(škála 1 - katastrofálně, 10 - maximálně spokojen/a)					
Mikro-obnova sil						
Obnova sil přes den (např. 1-3 hodiny)						
Delší obnova sil týdenně (např. 1 den, 2 půldny)						
Dovolená (týdenní a více obnova sil)						
Několikaměsíční obnova sil (např. 3 měsíce)						
Jiný druh obnovy sil?						