

# ZAPOMEŇTE NA NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ. ZAMĚŘTE SE NA CELOROČNÍ RADOST!

Většina předsevzetí nemá dlouhé setrvání. Začít důležitou změnu můžete druhý týden v únoru, v sobotu nebo nejlépe dnes. Nový rok na to nepotřebujete a můžete ho využít lépe. Jak? Naplánujte si celoroční radost!

Připravte si kalendář a 20 minut času výměnou za radostnější rok 2019!

- ★ Projděte týden po týdnu celý předcházející rok a vše co vám udělalo radost dejte do sloupce OPAKOVAT. Vše, co vám radost ubralo dejte do sloupce NEOPAKOVAT.
- ★ Zaměřte se nejenom na činnosti, ale i na lidi a místa.
- ★ Co jste minulý rok chtěli udělat pro radost, ale neudělali? Co tento rok chcete udělat pro radost? Šup s tím do sloupce OPAKOVAT!

OPAKOVAT :-D	NEOPAKOVAT :-X

Máte to? Skvěle! Teď to už jen naplánuvat!

- ★ Otevřete kalendář na rok 2019, vyberte události, lidi, závazky a místa, která vám s jistotou udělají radost a naplánujte je do kalendáře už dnes!
- ★ Vyberte 3-5 největších škůdců radosti a vymyslete, jak je eliminovat z vašeho života. Buďte kreativní a smělí. Někdy to chce trochu odvahy říct ne, ale stojí to za to!
- ★ Seznam vyvěste na místo, kde je na něj dobře vidět, aby vám stále připomínal, co je pro vás důležité a čemu se vyhnout.



Radostný a úspěšný rok 2019 vám přeje Michal Holub.

Kouč pro lídry, kteří chtějí růst.

Web: <https://www.michalholub.cz/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/michal-holub/>

Tel: +420 775 403 373