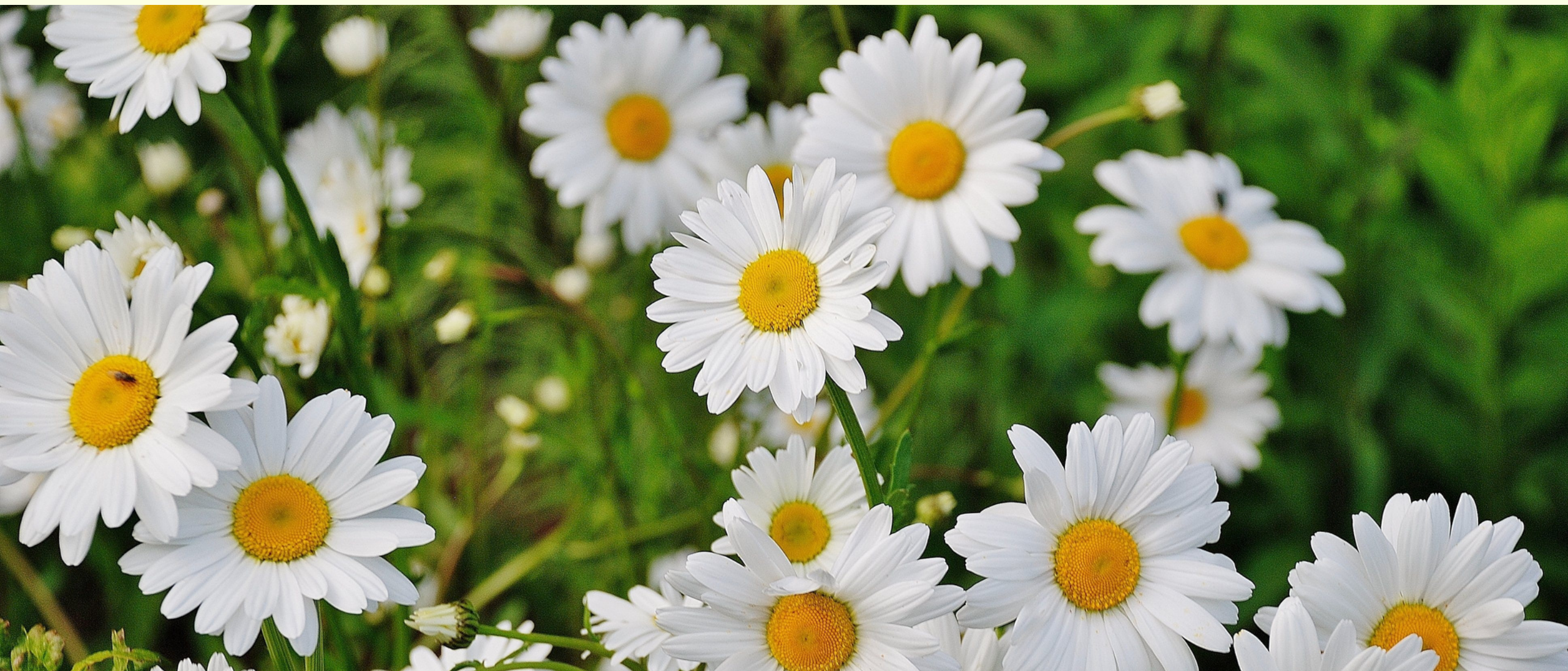
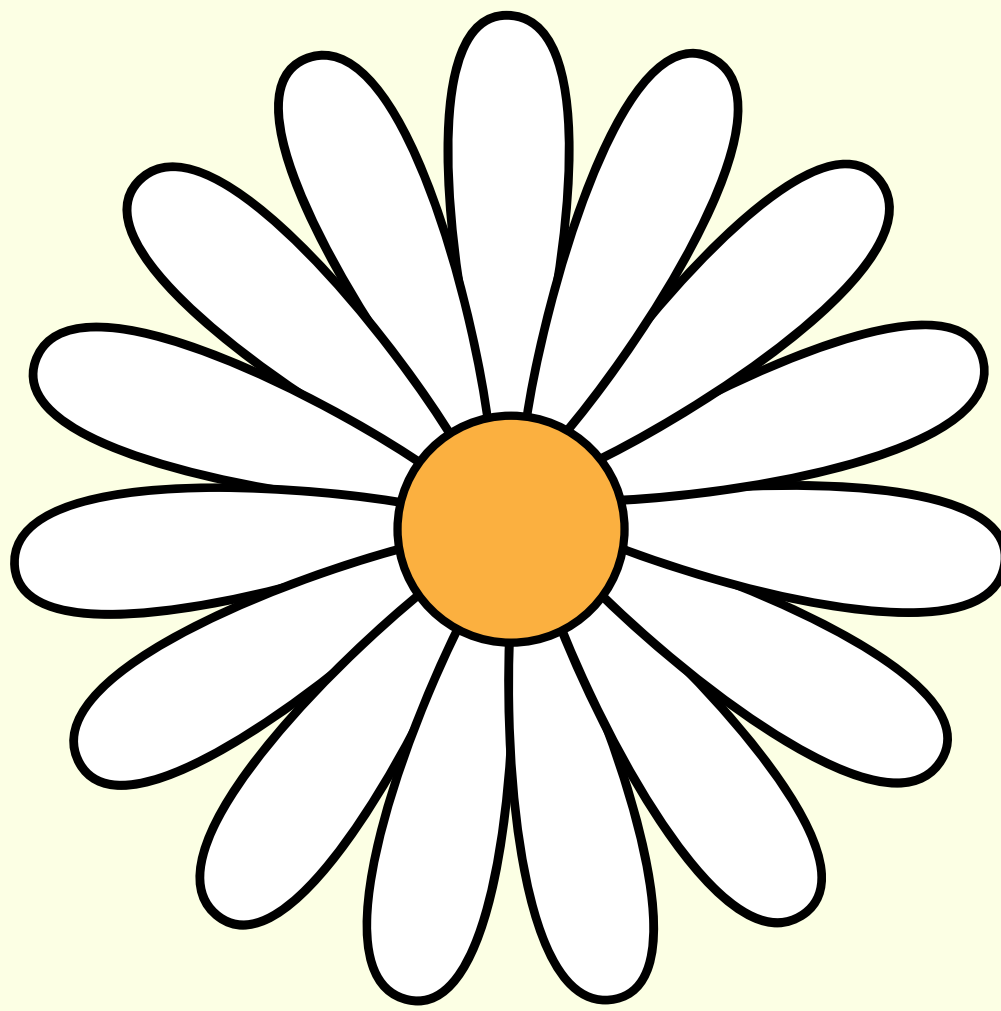




Moje kopretina šťastného života



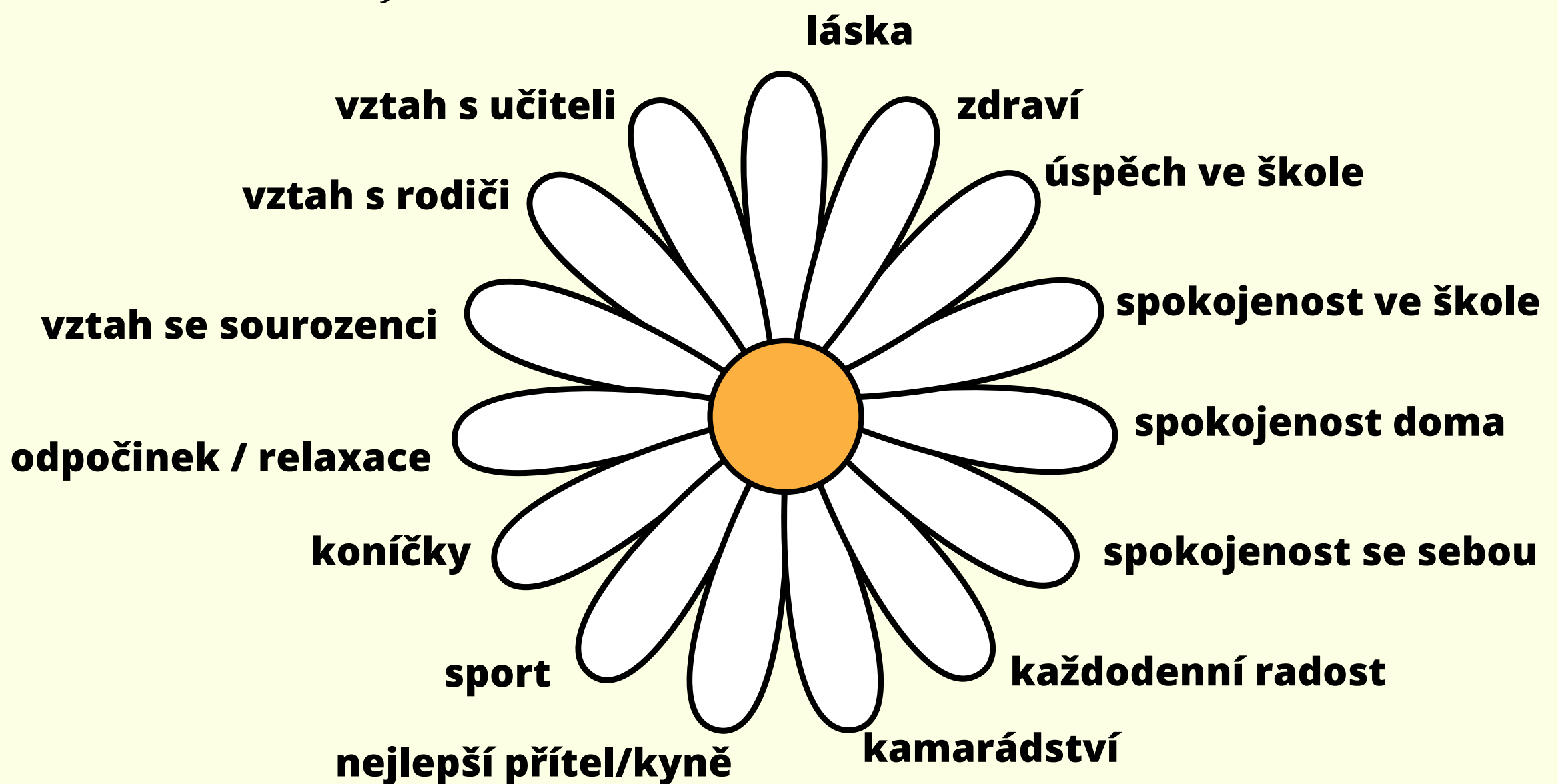
Vzor kopretiny pro maminku



Pro naše celkové životní štěstí je důležitá rovnováha. Málokdy můžeme být dlouhodobě šťastné, pokud nám to skřípe v některé z pro nás zásadních oblastí života. Podobně jako kopretina je nejkrásnější, když jsou její lístky všechny podobně velké, náš život je spokojený, když je každá významná oblast obdobně opečovaná - věnujeme jí pozornost a sytíme její potřeby. Abyste zjistila, jak na tom jste, vytvořte si svoji jedinečnou kopretinu. Okvětní lístky vytvořte z těch oblastí svého života, které považujete za důležité pro Vaše nejlépe trvalé štěstí. Každý lístek pak udělejte tak velký, jak se v dané oblasti cítíte spokojená. Čím větší lístek, tím větší spokojenost. Jaká je Vaše kopretina? Je hezky souměrná? Je malá nebo velká? Nebo je hodně střapatá? Souzníte s ní? Chtěla byste ji vylepšit? Připravte si něco dobrého k pití, udělejte si pohodlí, vezměte si pastelky a pojdte do akce! Vaše kopretina dostane nový kabát - barvou, která pro Vás symbolizuje naději a světlé zítřky si do správné velikosti přemalujte ty okvětní lístky, které představují oblasti s nejmenší spokojeností, a jež chcete začít přetvářet. Barvou, která pro Vás znamená klid a pohodu, domalujte do správné velikosti ty, které jsou jakž takž v pohodě a jejichž vylepšení už je jenom pomyslná třešinka na dortě Vašeho úplného štěstí. Jaká je Vaše kopretina teď? Líbí se Vám? Jste s ní spokojená?

Aby Vám toto cvičení do života přineslo něco hmatatelně dobrého, musíme od pastelek přejít k činům. Tvoříme svůj spokojený a šťastný život - těžko by nás něco mělo bavit více, než právě toto! Jak na to tedy půjdeme? Udělejte z této cesty zážitek. Vyberte si 1 oblast a v ní 1 krok, kterým můžete hned vykročit ke štěstí. Ideálně začněte malými kroky, které máte plně ve svých rukou. Až první krok úspěšně naplníte, oslavte to sama se sebou a přidejte další. Je už náročnější? Potřebujete k němu nějaké vnější podmínky? Potřebujete podporu? Řekněte si o o ni. S podporou máme až o 500% větší pravděpodobnost, že úspěšně dojdeme k cíli v našem snažení, než samy. Myslete na to pokaždé, když zjistíte, že se svým cílům vzdalujete. Podporu nabízí i laskavyleadership.cz.

Vzor kopretiny pro dceru



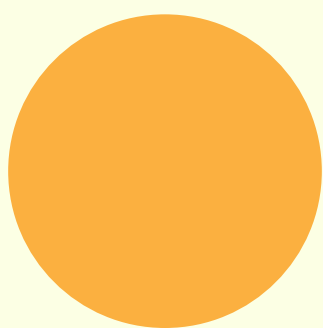
Dospívání by mělo být jedním z nejkrásnějších období v našem životě. Cítíš se šťastná a spokojená? Pak je to super a je třeba to oslavit - dělej si malé oslavy sama se sebou každý spokojený den. Pokud se ale občas cítíš nešťastná, osamocená, nepochopená, znuděná, naštvaná, unavená či ve stresu, pak je třeba něco s tím udělat. Tato kopretina Ti pomůže udělat si ve svých pocitech jasno.

Namaluj si kopretinu své spokojenosti. Každý okvětní lístek na ní věnuj jedné oblasti svého života, které považuješ za důležité pro svůj pocit štěstí a spokojenosti. Příklady oblastí nabízí obrázek nad tímto textem, ale jsou to jen příklady - tvůj život je jedinečný a jedině Ty sama víš, jaké kategorie do kopretiny patří a jaké ne. Počet lístků je také zcela na Tobě. Jsi v dané oblasti spokojená? Pak lístek namaluj pěkně velký. Jsi nespokojená? Pak bude malý. Je to tak napůl? Pak bude lístek poloviční. Jaká kopretina Ti vyšla? Je souměrná? To znamená, že se Ti daří dosahovat ve svém životě rovnováhy mezi jednotlivými oblastmi a to je skvělé. Je strapatá? Převažují malé lístky? Tak to si zaslouží Tvou pozornost a měla bys s tím něco udělat - zasloužíš si žít šťastný a spokojený život a nikdo jiný to za Tebe neudělá.

Vezmi si pastelky a vyber si dvě barvy, které máš ráda - jedna bude barva akční a druhá barva pohodová. Akční barvou si do podle Tebe ideální velikosti domaluj ty okvětní lístky, kde to chceš co nejdřív vylepšit, kde je to nejdůležitější. Pohodovou barvou pak domaluj Ty, k nimž se dostaneš, až budeš mít vylepšené všechny akční lístky a doladíš se tak do úplné pohody.

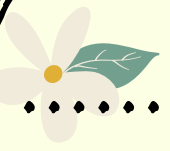
Jaká je Tvá kopretina teď? Těšíš se, až ji budeš žít? Tak pojďme do toho: co můžeš udělat HNED TEĎ pro to, aby aspoň 1 akční okvětní lístek začal růst? Napiš si to a pojď to udělat. Podařilo se Ti to? OSLAV TO! Nejde to úplně snadno? Potřebuješ podporu? Řekni si o ni - mamince, kamarádce, paní učitelce, kterou máš ráda - ale určitě to NEVZDEJ! Uvidíš, že výsledek si pak o to více užiješ! Užij si tuto cestu - měla by být pro Tebe hezkým zážitkem, tak si ji přesně takovou tvoř!

Misto pro moji kopretinu



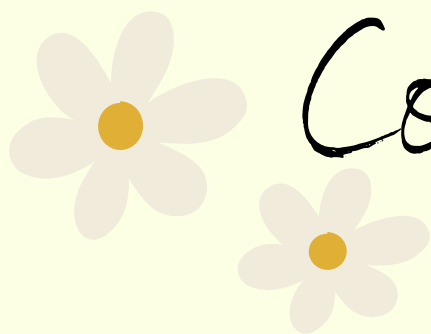
Misto pro moji kopretinu

Mé akční kroky

1 

2 

3 

 Co se mi daří a co oslavuji

