

MAPA ENERGIE ŠKOLNÍHO ROKU



JMÉNO:

TĚLO	
Co mi v této oblasti energii bere?	Co mi v této oblasti energii přináší?
HLAVA	
Co mi v této oblasti energii bere?	Co mi v této oblasti energii přináší?
VZTAHY	
Co mi v této oblasti energii bere?	Co mi v této oblasti energii přináší?
PROSTŘEDÍ	
Co mi v této oblasti energii bere?	Co mi v této oblasti energii přináší?

NÁSTROJE

ZVĚDOMĚNÍ

Co mi v této oblasti energii bere?

Co mi v této oblasti energii přináší?

ŠKÁLOVÁNÍ & NÁLEPKOVÁNÍ

Kde na stupnici 1-10 (10=nejlépe) se ve své situaci cítím?

Pojmenujte si svou situaci 1, max. 2 slovy

PRÁCE S DECHEM

Zklidněte svou rozjitřenou mysl

4-4-6 (nádech na 4, zadržení dechu na 4, výdech na 6)

MŮJ BĚŽECKÝ PLÁN - KOUČOVACÍ OTÁZKY

Co bych potřeboval/a, aby červen 2026 byl v energii? Co potřebuji JINAK?

Co / Kdo mi může pomoci mou energii dobít?

Jaký nejmenší krok můžu udělat?

Dnes

Zítra

Za 1 měsíc

Za 3 měsíce

Za 1 rok

SDÍLENÍ & INSPIRACE & POHYB & POSTOJ VÍTĚZE