

WELLNESS RESET

workbook



SELF-CARE CLUB
@DENY.VARGOVA



Čas utíká, jak voda a je na čase se zase zastavit a popřemýšlet o tom, jaká je tvá wellness cesta. Ať už se teď cítíš jakkoliv, tento sešit ti pomůže k tomu, aby ses následující měsíce cítila dobře a byla se sebou více spokojená.

Wellness je široký pojem. Nejčastěji si pod ním můžeš představit cestu, která je v souladu s myslí a tvým vnitřním já. Hlavním cílem wellness je, aby ses cítila dobře, což vyplývá z fyzické, duševní i sociální pohody.

TAK POJĎ NA TO A UDĚLEJ PRO
POSLEDNÍ MĚSÍCE TOHOTO ROKU
MAXIMUM, ABYS PAK NA KONCI
ROKU MOHLA ŘÍCT, JAK PYŠNÁ NA
SEBE JSI A CO VŠE JSI NA SVÉ CESTĚ
DOKÁZALA A ZAŽILA.



ZHODNOŤ SVŮJ STAV:

Na této stránce se zaměř na tvůj fyzický a emoční stav. Níže zhodnoť, jak se momentálně cítíš po fyzické a emoční stránce. Později ti to pomůže s nastavením cílů pro následující měsíce.

FYZICKÁ STRÁNKA

	nikdy	zřídka	občas	často
Ve svém těle se cítím dobře:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cvičím:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám kvalitní spánkovou rutinu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jím vyváženou stravu:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dodržuji pitný režim:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

EMOČNÍ STRÁNKA

	nikdy	zřídka	občas	často
Dokážu zvládat své pocity:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem schopná pracovat se stresem:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem pozitivně naladěná:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dokážu si vyčlenit čas na self-care:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



ZHODNOCENÍ PŘEDCHOZÍCH MĚSÍCŮ:

Na chvíli se zastav, udělej si oblíbený nápoj a popřemýšlej o tom, jaké byli předchozí měsíce, jaké byly tvé vzpomínky, jaké výzvy jsi překonala, co bys chtěla zlepšit ... Řádky níže ti s tímto zhodnocením pomohou.

1 mé oblíbené vzpomínky ...

.....

.....

.....

2 jsem na sebe hrdá, protože jsem

.....

.....

.....

3 mé největší výzvy:

.....

.....

.....

4 zvyky, které jsem zařadila do svého života:

5 aktivity, které mi přinášely štěstí a radost:

6 co se mi nepovedlo:

7 co bych zlepšila:

NASTAV SI SVÉ CÍLE:

Nastav si své cíle pro poslední měsíce tohoto roku. Můžeš vycházet z předchozích stránek, kde jsi zhodnotila, jaký je tvůj fyzický a duševní stav a jaké byli celkové tvé předchozí měsíce. Cíle mohou vycházet z osobního nebo pracovního života. Záleží, jaké jsou tvé priority. Jde hlavně o to, aby ses cítila dobře.

FYZICKÁ STRÁNKA:

-
-
-
-

DUŠEVNÍ STRÁNKA:

-
-
-
-

PRÁCE:

-
-
-
-

CHECKLIST:

FYZICKÉ ZDRAVÍ A JEHO AKTIVITY:

- cvičení
- vyvážená strava a pitný režim
- kvalitní spánek
- ranní / večerní protažení
- meditace

EMOČNÍ ZDRAVÍ A JEHO AKTIVITY:

- psaní deníku / listu vděčnosti
- poslouchání podcastů
- čas s přáteli / s blízkými
- jóga / meditace
- self-care aktivity

Zkus do svého dne zařadit aktivity, které přispívají k lepší duševní i fyzické stránce. Díky těmto aktivitám se budeš cítit lépe a budeš mít lepší náladu.



ZBAV SE PROKRASTINACE A ZAČNI RŮST:

Prokrastinace je jednou z nejčastějších příčin, proč se ti nedaří dosáhnout svých snů a cílů. Je to takový blok pro osobní růst.

Udělej si seznam toho, co jsi dlouhou dobu odkládala a v následujících měsících zkus zapracovat na tom, abys jednotlivé věci / úkoly splnila.

osobní život

práce

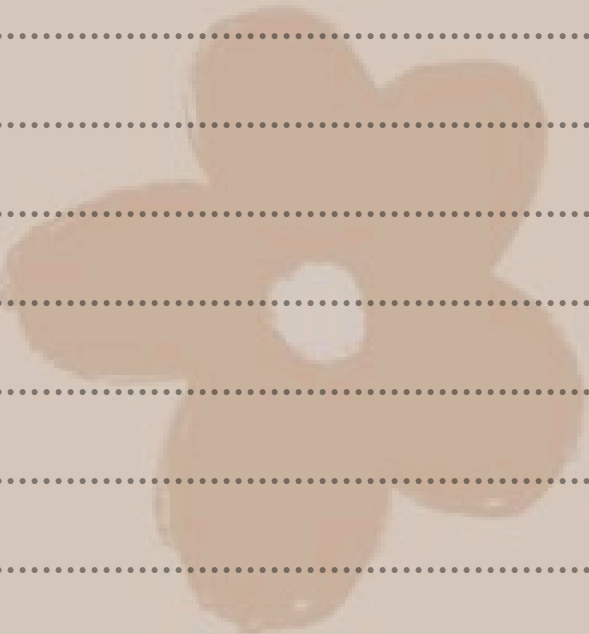
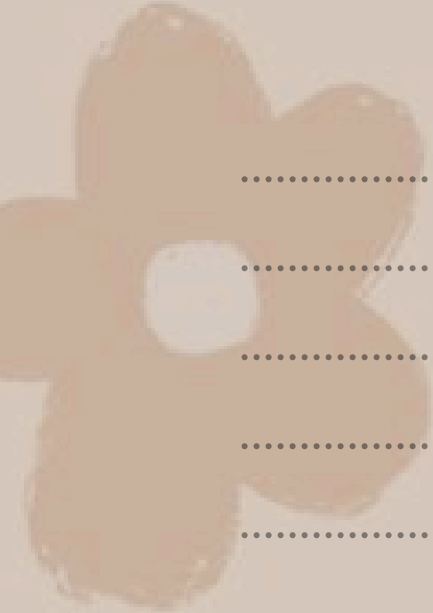
fyzické zdraví

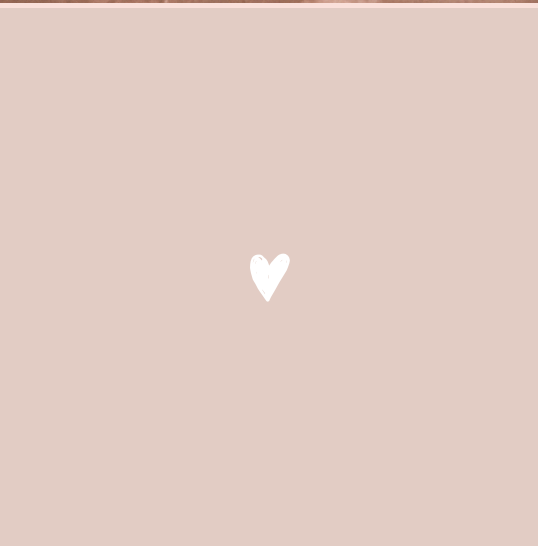
ostatní

POZNÁMKY:



A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a central column.





Pokud se chceš stát svou lepší verzí, pracovat na svých myšlenkách, být spokojenější a mnoho dalšího,
PŘIPOJ SE DO MÉHO SELF-CARE CLUBU
@deny.vargova, kde denně najdeš plno motivace a inspirace.



www.dennieslife.com



www.instagram.com/deny.vargova



denisakoranova@gmail.com



MŮJ TIP NA ZÁVĚR:

Pokud chceš být v dalších měsících úspěšná a veškeré cíle a sny si splnit, tak musíš být vytrvalá, nevzdávat se a hledat motivaci na každém rohu. Musíš být v kontaktu s lidmi, kteří tě budou vždy podporovat, motivovat a třeba se od nich můžeš i něco nového naučit.

Své cíle si musíš důkladně promyslet a do detailu rozepsat. Každý velký cíl rozděl na pár menších, protože jediné tak to budeš lépe zvládat.

Nezapomeň se za každý úspěšně splněný cíl odměnit. Na cestě tě čekají pády, ale těch se neboj, protože každý pád tě posune vpřed. Všechno to je jen o tvých myšlenkách a jak moc jsi ochotna za své sny a cíle bojovat.

Já ti na tvé cestě za sny a za lepším já držím palce.

dennie