**Newsletter „Míša Daňková“ 5 …….Denní plánovač 2021**

Milí přátelé, zdravím vás a jsem ráda, že jsme zase společně. A možná si říkáte, jak to, co nás čeká v novém roce, vydržet? Jak si udržet dobrou náladu? Jak mít pocit, že mám věci pod kontrolou? Jak zvládnout práci, domácnost a učení s dětmi? Jak zůstat zdraví a jak se vyrovnat s omezeními? Jak se z toho nezbláznit?

Jsou věci, které nezměním a jsou věci, které já mám ve svých rukách. A tou **nejdůležitější komoditou je ČAS.** A proto jsme pro vás připravili spolu s naším týmem **materiál ke stažení - „Denní plánovač“.** S tímto materiálem budete mít jistotu, že máte věci pod kontrolou a bude vás to bavit. Přinese vám více volného času a energie na to, co máte rádi. Jen začít!

Stáhněte zde:………………………………….

Ukázka denního plánovače…….do obrázku

Proč denní plánovač

**„Nikdy nezměníš svůj život, dokud nezměníš něco, co děláš denně.**

**5 rad, jak pracovat s denním plánovačem**

1. Dejte si denní plánovač **na viditelné místo**. Na lednici, nebo na stůl.
2. Sedněte si k tomu **hned ráno**. Abyste si srovnali v hlavě a na papír, co dnes musíte a chcete dělat.
3. Napište si jen tolik úkolů, které zaplní cca **60 % vašeho času.** Během dne přijdou nenadálé úkoly, ať máte šanci to stihnout.
4. Koukněte a odškrtněte splněné úkoly i během dne, abychom věděli, co „nám zbývá“. Priorita je absolutně nejdůležitější**. I když nestihneš 5 jiných úkolů, když zvládneš prioritu, jsi jednička!**
5. **Večer** si řekněte, co se vám podařilo. A jaký z toho dne máte pocit. **„Když se nepochválíš sám, nikdo jiný to neudělá.“**

**Vydržte to týden!** A pak ve čtvrtek v 7.30 hodin vyjde **nový Newsletter** a tam je připraven týdenní plánovač.

**Najeďte si prosím na www, misadankova.com „Ke stažení“**

**Vytiskněte rovnou 7 kusů** **a pusťte se do toho!**

**Ukázka obrázek………7 kusů vedle sebe….**

A pokud chcete udělat radost svým kamarádkám, kamarádům, kolegům, pošlete jim denní a týdenní plánovač. Přeji vám, ať vám to jde od ruky. Ať vás to baví a těším se na vás příště. Vaše Míša