



MÍŠA DAŇKOVÁ

JAK JSTE NA TOM SE SVÝMI CÍLI?

Kolikrát jste si už řekli: Ted' už to fakt dám! ... a pak? Chaos, výmluvy a nakonec klasické: No, příště už to vyjde. Pokud se v tom poznáváte, nejste sami. A hlavně – nejste ztraceni. Tenhle test vám ukáže, jak na tom jste, a co s tím můžete dělat. A nebojte, žádné suchopárné rady tady nečekejte. Tohle je sranda i terapie v jednom!

OTÁZKY

1 Když si nastavíte cíl, co se většinou stane?

- a) Jdu na to naplno a všechno ostatní hodím stranou.
- b) První týden jedu jako raketa, ale pak ztrácím plyn.
- c) Říkám si: „To se rozjede samo!“ – a ono se to nerozjede.

6 Kdy se cítíte nejvíc motivovaní?

- a) Po třetí kávě.
- b) Když mě někdo nakopne a ukáže mi, že to jde.
- c) Ráno, ale jen do chvíle, než mi zazvoní první e-mail.

2 Jaké nejčastější výmluvy si sami sobě říkáte?

- a) „Teď fakt nemám čas, začnu zítra.“
- b) „Musím to promyslet... a pak ještě jednou promyslet.“
- c) „Není ideální doba. Počkám na jaro. Nebo léto. Nebo duchod.“

7 Když dosáhnete cíle, co uděláte?

- a) Slavím – a zapomenu, co jsem chtěl/a dál.
- b) Užívám si to, ale další krok mi trvá.
- c) Přemýšlím, jestli jsem ten cíl neudělal/a jen náhodou.

3 Co vás nejvíc brzdí?

- a) Strach, že to nezvládnou perfektně.
- b) Přetížení – je toho moc na všech frontách.
- c) Nepořádek v hlavě i diáři.

8 Jak se cítíte, když cíl nesplníte?

- a) V pohodě – prostě se to stává.
- b) Jsem na sebe naštvaný/á, ale snažím se to přejít.
- c) Přisahám si, že příště to bude lepší – což už říkám třetí rok.

4 Když máte překážku, co uděláte?

- a) Začnu googlit a hledám zkratky.
- b) Na chvíli se zastavím a doufám, že to přejde.
- c) Dám si pauzu... která trvá měsíc.

9 Když přemýšlíte o svých cílech, co si řeknete?

- a) To zvládnou – i když nevím, jak.
- b) Chce to lepší systém, jinak to nedám.
- c) Potřebuju superhrdinu, který to udělá za mě.

5 Jak si vedete v plánování?

- a) Všechny mé plány skončí na nástěnce snů.
- b) Mám plán, ale používám ho jen občas.
- c) Co je to plán?

10 Co by vám nejvíc pomohlo?

- a) Jasný plán a odškrtávací seznam.
- b) Inspirace a motivace od lidí, co už to zvládli.
- c) Konečně to vzít vážně a začít teď hned.

A

VĚTŠINA ODPOVĚDÍ A ŠÉF/KA CÍLŮ – GRATULUJEME!

Vy máte na svém kontě víc splněných cílů než většina lidí kolem vás. I když vám občas něco sklouzne, máte základní systém, který funguje. Jen ho doladte: napište si o náš tahák a posuňte to na další úroveň.

B

VĚTŠINA ODPOVĚDÍ B – DOBŘE NAŠLÁPNUTO, ALE CHCE TO DOLADIT.

Vaše cíle mají potenciál, ale trochu vážne realizace. Chaos, přetížení nebo chybějící podpora vás brzdí. To nevadí – začněte tím, že si ujasníte své PROČ a vytvoříte jednoduchý plán. Podívejte se na náš článek a stáhněte si plánovač.





C

VĚTŠINA ODPOVĚDÍ C – CÍL? JAKÝ CÍL? POMŮŽEME VÁM ZAČÍT OD NULY.

Možná máte pocit, že jste ve slepé uličce, ale to je jen iluze. Potřebujete se zastavit, nadechnout a říct si, co opravdu chcete. Stáhněte si náš Tahák na úspěch a zjistěte, jak udělat první krok.

“

ZÁVĚR

Každý máme občas chaos v hlavě – ale s dobrým systémem a trochou podpory to zvládne úplně každý. Začněte tam, kde jste, a my vám pomůžeme dojít tam, kam chcete.

KRABIČKA PRVNÍ POMOCI PRO DNY, KDY TO DRHNE

Každý krok se počítá. I malý pohyb vpřed je lepší než zůstat stát. Nečekejte na dokonalé podmínky – začněte tam, kde jste, s tím, co máte.

Nechte minulost za sebou. Když něco nevyjde, není to konec světa. Je to jen lekce, kterou jste potřebovali. Nejlepší den na nový začátek je právě dnes.

Mějte pochopení pro sebe. Jsou dny, kdy nám to nejde. A to je v pořádku. Někdy stačí jen odpočívat a starat se o sebe. I to je krok vpřed.

Sdílená radost je dvojnásobná radost. Budeme rádi, když náš test nebo článek pošlete někomu, na kom vám záleží – dětem, kolegům, partnerům.

Váš příběh má sílu. Ať už se teprve odhodláváte, nebo už máte první úspěchy, vězte, že váš příběh může být inspirací pro ostatní.

INSPIRUJTE SE KAŽDÝ DEN

SLEDUJTE NÁS

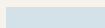
NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

@MÍŠA DAŇKOVÁ



VIDEOKURZY, KTERÉ MĚNÍ PRÁCI I ŽIVOT

Pokud chcete jít do hloubky,
naše kurzy vás provedou krok
za krokem.



Hledáte praktické tipy pro práci i život? Chcete umět lépe komunikovat, řídit lidi nebo se vypořádat s manipulátory? Přesně proto tvoříme obsah, který vám pomůže růst. Na **blogu najdete konkrétní návody**, ve čtvrtek vám do e-mailu přistane **čtvrteční parták newsletter s myšlenkami k zamyšlení** a na **YouTube** sdílíme **krátká videa ze situací, které dobře znáte**.

A pokud chcete jít více do hloubky, naše **online video balíčky** vám ukážou, **jak na zpětnou vazbu, manipulátory nebo řízení lidí**.

Sledujte nás, inspirujte se a pojd'te se posouvat dál – protože **růst je cesta, na které vás rádi doprovodíme**.

Přejeme Vám, ať vám to jde od ruky.

Míša, Šárka a Kamila

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA
WWW.MISADANKOVA.COM