



MALÉ KROKY, VELKÉ ZMĚNY

ZMĚNA ZA PÁR MINUT

Gratulujeme! Rozhodli jste se udělat něco pro sebe a své cíle – a to je skvělý první krok!

Tento Tahák jsme připravili právě pro vás, aby vás jednoduše provedl tím, jak své plány proměnit ve skutečnost. Je to radost, ne práce – tak si ho užijte!



NEŽ ZAČNEME...

Všichni víme, jak těžké je začít něco nového. Kolikrát už jsme si slíbili, že budeme cvičit, přestaneme prokrastinovat nebo budeme mít víc času pro sebe – a kolikrát to zůstalo jen u slov?

Tenhle tahák je jiný. Ukazuje, že nejde o to být dokonalý nebo udělat všechno hned. Jde o to začít. Klidně pomalu, ale začít.

Ze své praxe psycholožky vím, že každý malý krok mění nastavení naší mysli. Mozek si říká: „Hele, to zvládnu!“ A to je přesně ten moment, kdy se věci začnou měnit.

CO VÁM TAHÁK PŘINESE?

- Stručný plán: Každý krok je jasný, srozumitelný a zvládnete ho během pár minut.
- Motivaci k akci: Každá minuta věnovaná sobě má smysl. A když uvidíte, že malé kroky fungují, budete chtít pokračovat.
- Oporu: Nemusíte v tom být sami. Checklist je váš parták na cestě ke změně.

JAK TAHÁK POUŽÍVAT?

1. Najděte si klidné místo: Možná to bude kuchyň s kafem v ruce, možná kancelář, kde vás nikdo nebude rušit.
2. Puštěte se do prvního kroku: Nepřeskakujte, začněte tam, kde to dává smysl – u vašeho „Proč“.
3. Vracejte se k němu: Checklist není na jedno použití. Vracete se k němu, zapisujete nové nápady a sledujete, jak se posouváte.
4. Sdílejte ho se svými lidmi: S partnery, dětmi, přáteli. S kolegy z práce. Ať v tom jedete společně.

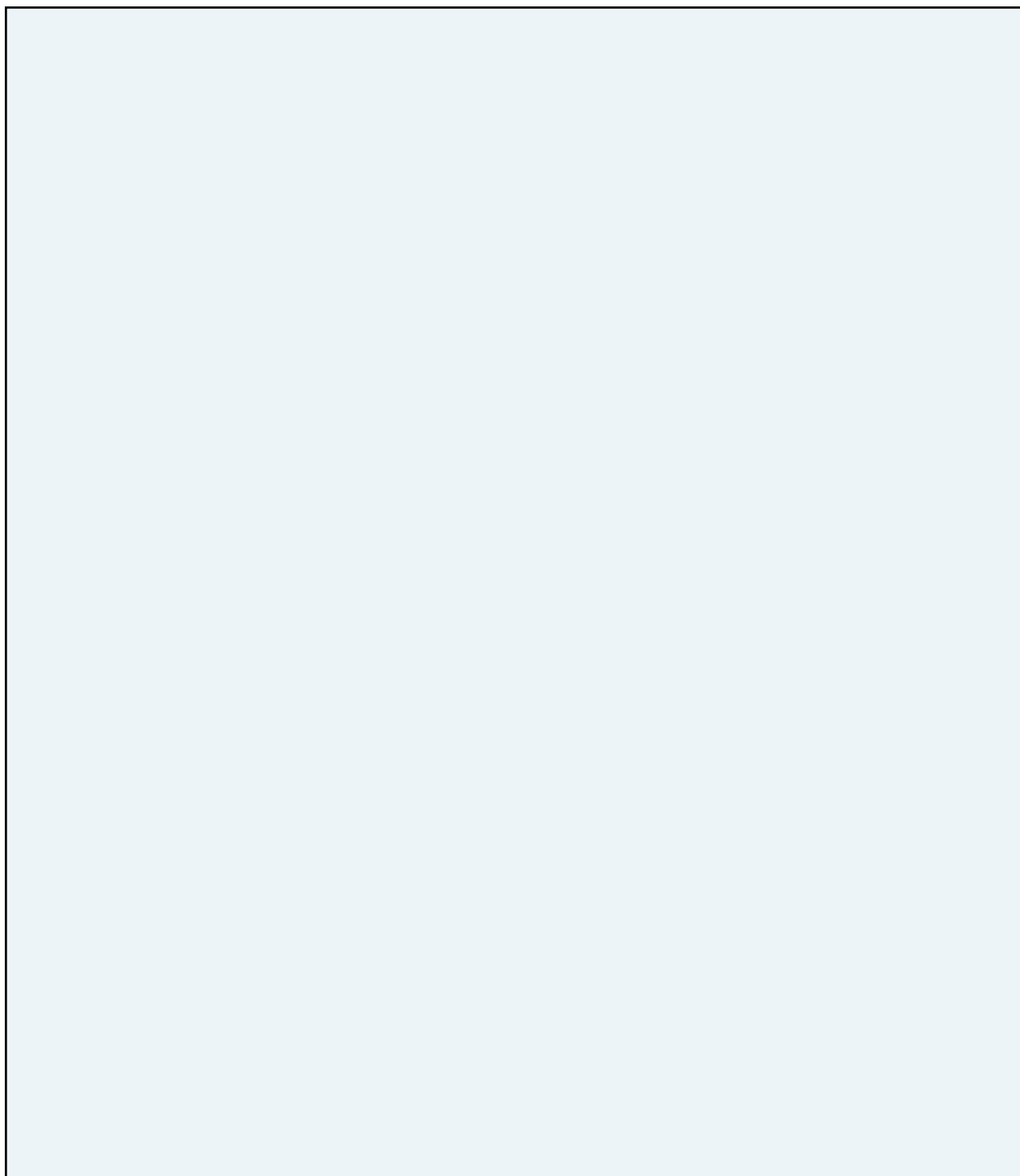


Praktické rady a psychologický kontext k bodům taháku:
Každý bod v taháku stojí na psychologických principech a dává jasný smysl.

1. Najděte svoje „Proč“

Bez něj to nejde. Motivace pramení z důvodů, které nám dávají smysl.

Příklad: „Chci mít víc energie, protože pak zvládnu práci i rodinu bez stresu.“



2. Mikro-kroky

Lepší malý krok každý den než obří skok jednou za měsíc. Mozek miluje rutinu a pocit úspěchu.

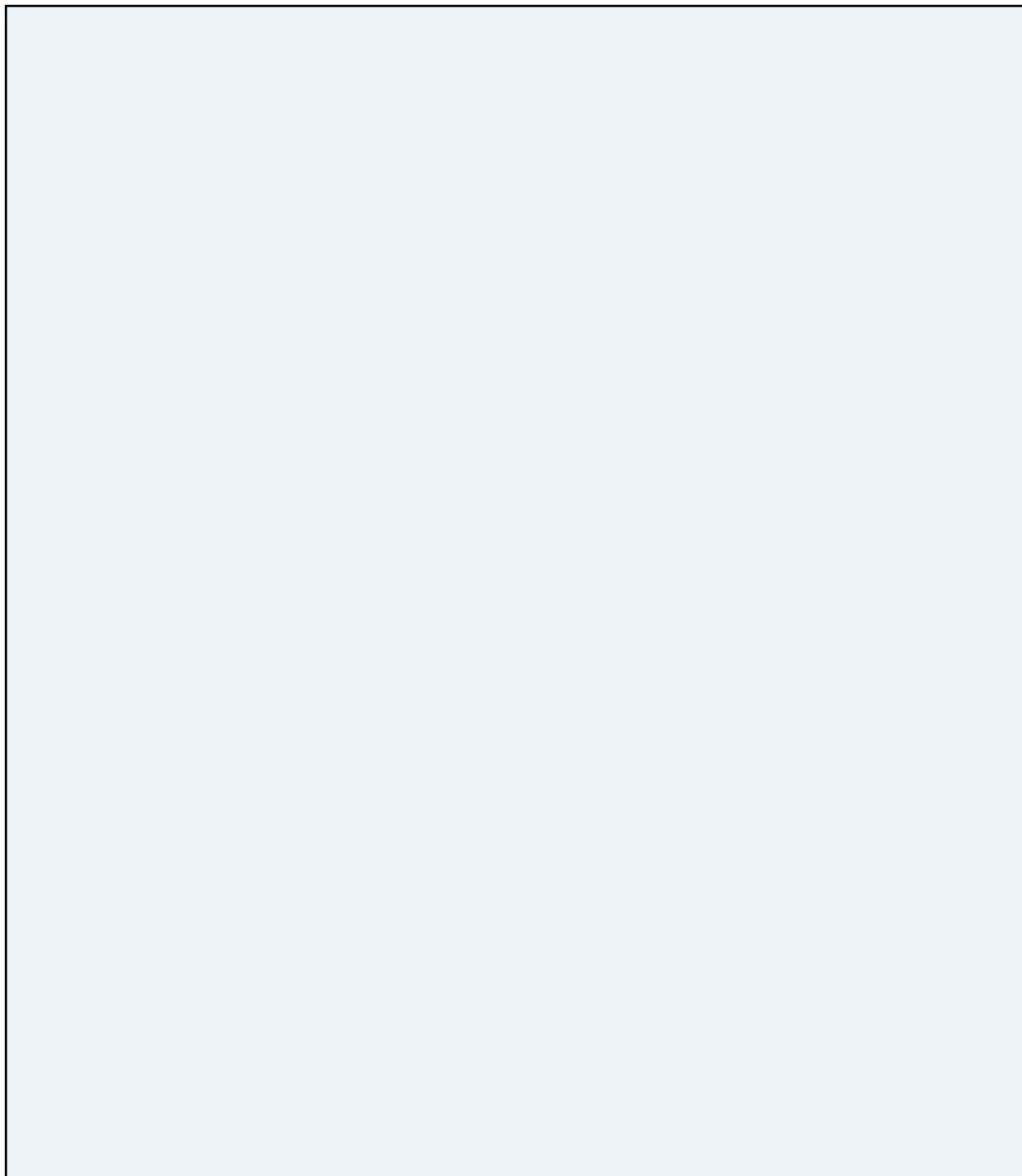
Příklad: „15 minut denně na procházku? To zvládne každý.“



3. Priority

Přestat říkat „ano“ všemu je taky důležitá změna. Soustředte se na to, co vám přináší radost nebo posun.

Příklad: „Tento měsíc si dám pauzu od nekonečných porad a soustředím se na svůj projekt.“



4. Motivace

Motivace není jen o velkých cílech. Někdy stačí malé připomínky, že jdete správným směrem.

Příklad: „Mám citát na lednici: ‚Máš na to!‘ a každý den se na něj podívám.“



Co dál?

Hotovo? Skvělé!

Ale to je jen začátek. Podporujeme vás nejen teď, ale i na každém kroku vaší cesty. Máme pro vás spoustu inspirace, která vám může pomoci – ať už zdarma, nebo pokud chcete jít víc do hloubky.

ZÁCHRANNÝ BALÍČEK: CO DĚLAT, KDYŽ TO NEJDE HLADCE?

ZASTAVTE SE A
NADECHNĚTE.

KDYŽ MÁTE POCIT, ŽE SE ZTRÁCÍTE,
ZASTAVTE SE. DEJTE SI CHVÍLI
PAUZU, KLIDNĚ I NA PÁR HODIN
NEBO DNÍ. NĚKDY JE POTŘEBA SE
ZKLIDNIT, NEŽ SE ZNOVU PUSTÍTE
DO AKCE.

VRAŤTE SE KE
SVĚMU PROČ.

ZJEDNODUŠTE SI
TO.

POKUD SE CÍTÍTE
PŘETÍŽENÍ, MOŽNÁ JSTE SI
TOHO NA SEBE NALOŽILI
MOC. ZAMĚŘTE SE JEN NA
JEDEN MALÝ KROK. CO JE
TA NEJMENŠÍ VĚC,
KTEROU MŮŽETE UDĚLAT
HNED TEĎ?

NAJDĚTE SI
PODPORU.

SDÍLEJTE SVŮJ POKROK
S NĚKÝM BLÍZKÝM – S
KAMARÁDEM, KOLEGOU
NEBO TŘEBA S
RODINOU. NĚKDY STAČÍ,
KDYŽ VÁM NĚKDO
ŘEKNE: „TO ZVLÁDNEŠ.“

VYUŽIJTE NAŠE
ZDROJE A
INSPIRUJTE SE.

NEBOJTE SE
ZMĚNIT PLÁN.

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.

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA
WWW.MISADANKOVA.COM