


# Jak se připravit s Life Academy na ten nejlepší rok života!

 L.A. DIAMANT – nástroje pro šťastný život!

## 1. Zastavení a ujasnění – co si přeji v následujícím roce?

Můj seznam přání a cesta k jejich naplnění.

Dnešní datum: \_\_\_\_\_

Seznam přání	Konkrétní cíl	Akční krok	Kdy

**Vzor:**

Má přání	Konkrétní cíl	Akční krok	Kdy
<b>Víc se hýbat</b>	Zlepšit fyziku a nezadýchávat se do schodů.	Začnu aktivně hledat příležitosti k pohybu: výtah x schody, auto x pěšky, sezení u televize x cvičení a protažení u televize.	od zítřka
<b>Věnovat se svému koníčku</b>	Malovat, tančit, vyrobit keramické hrníčky rodině, cestovat po evropských městech.	Koupím si výbavu na malování. Doma budu chodit v sukni a tančit. Najdu si kurz keramiky. Naplánuji si letos dva výlety a vyrazím.	do dvou měsíců
<b>Mít víc času na sebe</b>	Každý týden 1-2 hodiny pro sebe.	V kalendáři si vytvořím „okýnko“ pro sebe (pohyb, meditace, sauna, čtení, masáž).	od příštího týdne
<b>Zlepšit vztah s dětmi</b>	Nekřičet na sebe.	Uspořádat rodinnou poradou a říct si, co je potřeba změnit.	do konce měsíce
<b>Harmonické partnerství</b>	Připravit se na nový vztah. Najít si partnera. Začít pracovat na mém stávajícím vztahu.	Uzavřít minulost a doléčit bolest z rozchodu. Sepsat si mého ideálního partnera.	do 3-5 měsíců
<b>Práce, která mě bude bavit a naplňovat</b>	Najít si novou práci.	Ujasnit si, jak by vypadala moje ideální práce, a začít hledat nové profesní příležitosti.	během 6-9 měsíců

**2. Příběhy inspirují – cesta existuje!**

	Co by mi mohlo pomoci k mému skvělému roku!
<b>Příběhy</b>	

### **3. Pocitové číslo (PČ)**

0 = nejhorší pocit, 10 = nejkrásnější pocit

Jak se cítím ve svém životě?

.....

### **4. Audit životních oblastí**

Oblast	Vztah k sobě	Tělo/ zdraví	Domov	Práce	Peníze	Partnerství	Rodič./ děti	Původní rodina	Ostatní vztahy
PČ 0-10									

### **5. Vzorce**

Co mi může bránit zažít skvělý rok!

*Čemu věřím, to tvořím.*

Starý vzorec	Nový vzorec

## **!! Důležité!**

### **1. Požádejte L.A. kouče o pomoc, ať vám to jde vše rychleji.**

Kouč z Life Academy:

- rozumí vám,
- ví, jak s tématem pracovat a jít rovnou k řešení,
- umí efektivně a rychle pomoci,
- naučí vás pracovat s **L.A. DIAMANT** nástroji = osvědčené a dobře fungují!

### **2. Knížky, které vám pomohou a podpoří vás na vaší další cestě k harmonickým vztahům.**

*(Ne)Gramotný rodič*

*Cesta zpátky k sobě*

