

## Jak vnést větší sebejistotu do osobního i profesního života



L.A. DIAMANT metodika – Klíč k šťastnému životu.

### **1. Pocitové číslo (PČ)**

0 = nejhorší pocit, 10 = nejkrásnější pocit

Jak se cítím ve svém životě?

.....

### **2. Audit životních oblastí**

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

### **3. Akční kroky**

Jaké kroky začnu dělat na mé cestě k větší sebejistotě a lehkosti?

1. ....

2. ....

3. ....

## 4. Můj deník

Cesta k zvědomění si svých myšlenek je základem pro postupné změny.

.....

.....

.....

.....

.....

### **!! Důležité!**

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, které jsou osvědčené a dobře fungují!

**Knížky, které vám pomohou a podpoří vás na vaší další cestě k životní spokojenosti.**

*(Ne)Gramotný rodič*



*Cesta zpátky k sobě*

