

Webinářový zápisník



3  
VYČERPÁVAJÍCÍ  
NÁVYKY

a jak je začít měnit

Webinářový zápisník

## 3 VYČERPÁVAJÍCÍ NÁVYKY: Proč se českým ženám nedaří odpočívat a jak to začít měnit

### JAK PRACOVAT S TÍMTO ZÁPISNÍKEM

Vítejte,

aby vám webinář skutečně pomohl, dělejte si během něj poznámky – zapisujte si doporučení, postřehy a AHA momenty.

Lidská mysl funguje tak, že si mnohonásobně více pamatujeme to, co si zapíšeme. A zejména pokud k tomu použijeme tužku a papír.

A proto jsme pro vás připravily tento sešit – zápisník.

**Takže si jej VYTISKNĚTE a mějte i s tužkou připravený na začátku webináře.**

A k tomu třeba dobrý čaj nebo kávu. ☺ A pak už nás jen poslouchejte a zapisujte si, co vás zaujme.

Budete se k tomu moci vrátit třeba druhý den nebo za týden. Je totiž dost pravděpodobné, že si postupně budete uvědomovat další souvislosti a reflexe z vašeho vlastního života. A to jsou **informace v ceně zlata**, které mají sílu vás posunout k větší životní rovnováze mílovými kroky.

Srdečně,

Blanka a Sofie

URČUJÍCÍM UKAZATELEM ŽENSKÉ HODNOTY se v  
socialismu stala \_\_\_\_\_

ŽENSKÁ DVOJROLE znamená, že \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KLÍČOVÉ NÁVYKY A PŘESVĚDČENÍ O SOBĚ A SVĚTE jsou jako \_\_\_\_\_, který nás neustále obklopuje, ale my ho pro jeho samozřejmost nevnímáme.

POZNÁMKY:

## VYČERPÁVAJÍCÍ NÁVYK Č. 1:

---

---

### HLAVNÍ MYŠLENKY:

- Neumíme vidět, co je \_\_\_\_\_
- České a slovenské ženy jsou extrémně \_\_\_\_\_,  
ale paradoxně to \_\_\_\_\_

### DOPORUČENÍ – AKTIVITA Č. 1:

## POZNÁMKY K VYČERPÁVAJÍCÍMU NÁVYKU Č. 1:

## VYČERPÁVAJÍCÍ NÁVYK Č. 2:

---

---

### HLAVNÍ MYŠLENKY:

- Nemusím všechno \_\_\_\_\_
- Je důležité se \_\_\_\_\_ přijímat \_\_\_\_\_

### DOPORUČENÍ – AKTIVITA Č. 2:

## POZNÁMKY K VYČERPÁVAJÍCÍMU NÁVYKU Č. 2:



## VYČERPÁVAJÍCÍ NÁVYK Č. 3:

---

---

### HLAVNÍ MYŠLENKY:

- Neuklizený byt neznamena, že je s mnou něco \_\_\_\_\_
- Domov by neměl být \_\_\_\_\_, ale \_\_\_\_\_

### DOPORUČENÍ – AKTIVITA Č. 3:

## POZNÁMKY K VYČERPÁVAJÍCÍMU NÁVYKU Č. 3:

SHRNUTÍ:

3 VYČERPÁVAJÍCÍ NÁVYKY – proč se českým ženám nedaří odpočívat

Návyk č. 1: \_\_\_\_\_

Návyk č. 2: \_\_\_\_\_

Návyk č. 3: \_\_\_\_\_

Další vyčerpávající návyky, které znáte ze své zkušenosti:

1 VĚC, KTEROU ZAČNU HNED DNES DĚLAT JINAK, ABYCH  
ŽILA VÍCE V ROVNOVÁZE:

## DALŠÍ POZNÁMKY A AHA MOMENTY Z WEBINÁŘE: