

1

MISELNOST	NAREDITE TO		RESURSI		ODPOR		NE DELAJTE TEGA	
Ali dnevno skrbim za možgansko telovadbo zato, da odpravljam strah in spreminjam svoj emocionalni dom?	1	Dnevnik hvaležnosti	1	Gibanica video in avdio vsebine	1	"Te stvari ne delujejo"	1	Ne preskočite delo na miselnosti
	2	Dnevnik dosežkov	2	Vprašajte strokovnjaka	2	"To vse že poznam"	2	Ne pogojujte in ne bodite transakcijski
	3	Povežite se s svojimi cilji, vizijo in smislom življenja	3	Povežite se z enakomislečimi ljudmi	3	"Nimam časa"	3	Ne skrbite na zalogo - kako nekaj narediti?
	4	Pazite na stresno vedro - poskrbite, da boste dobro vsak dan	4	Dodatno se izobražujte (knjige, podcasti,..)	4	"Stvari niso tako slabe"	4	Nekonsistentnost

DA

2

TRENING STABILNOSTI IN MOČI	NAREDITE TO		RESURSI		ODPOR		NE DELAJTE TEGA	
Ali dnevno skrbim za fizikalno terapijo in skrbim, da moje telo dobiva dovolj stimulacije za sprostitvev in izgradnjo telesne moči?	1	Vsakodnevni trening 10 minut	1	Gibanica video in avdio vsebine	1	"Strah me je kaj bom odkril"	1	Ne spremljajte napredka
	2	1 - 3 x tedensko daljši trening	2	Online ZOOM treningi v živo	2	"Nimam dovolj časa"	2	Ne prokrastinirajte
	3	25 minutna hoja in sprostitvev	3	Treningi v živo in individualne ure	3	"Ne zmorem, preteško je"	3	Nekonsistentnost
	4	Spremljajte svoj napredek in zbirajte PODATKE	4	Samostojna rekreacija	4	"Vem kaj je resničen problem"	4	Ne DRAMATIZIRAJTE pogledajte PODATKE

DA

3

SPREMEMBA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA	NAREDITE TO		RESURSI		ODPOR		NE DELAJTE TEGA	
Ali je moj življenjski slog tak, da me podpira pri uresničevanju zastavljenih ciljev?	1	Poskrbite da bo v vašem urniku prostor za vas	1	Gibanica	1	"Ne želim ničesar spreminjati"	1	Ne prekini z delom in ne išči krivca
	2	Gibanje/hrana in voda/odvajanje/spanje	2	Povežite se z ljudmi, ki to že živijo	2	"Nisem jaz kriv"	2	Ne prokrastiniraj
	3	Naučene stvari prenesite v svoje življenje	3	Vizualizirajte in emocionalizirajte	3	"Spremembe niso možne - tako pač je"	3	Nekonsistentnost
	4	Zbirajte PODATKE in bodite potrpežljivi sam s sabo	4	Povežite se s svojimi cilji, vizijo in smislom življenja	4	"Drugi leto/mesec/ ko se bo v službi umirilo, ko bodo otroci večji bo vse drugače"	4	Ne DRAMATIZIRAJTE pogledajte PODATKE

DA

4

ŽIVITE SVOJE NAJBOLJŠE MOŽNO ŽIVLJENJE
Čas je za vašo odločitev

Obvladajte svoje veselje