



PRACOVNÍ SEŠIT

Vision board

OD SNU K REALITĚ

Průvodce k vytvoření strategického plánu, který vás dovede k prvnímu milionu korun.

VENDYZAJICOVA.CZ

Ahoj, jsem Vendy Zajícová, podnikatelka a byznys mentorka. Pomáhám ženám proměnit jejich sny v realitu a vytvořit podnikání, které je bude naplňovat a zároveň vydělávat.

Vision board je víc než jen pěkná koláž – je to nástroj, který vám pomůže uspořádat vaše myšlenky, definovat cíle a najít jasnou cestu k jejich dosažení. Díky vision boardu budete přesně vědět, kam směřujete, a můžete začít plánovat své kroky už dnes.

Tento pracovní sešit vás připraví na náš webinář. Provede vás klíčovými otázkami, abyste si ujasnili, co chcete ve svém podnikání dokázat, jaké jsou vaše sny, a co je třeba udělat, abyste je proměnili v realitu.

Vyplňte tento sešit co nejupřímněji.

Na našem webináři vám ukážu, jak své sny a cíle přeměnit v konkrétní kroky a vydělat svůj první milion korun.

Těším se, že společně vytvoříme váš plán na úspěch!

Copyright 2024 ♥ www.vendyzajicova.cz

Všechna práva vyhrazena

JAKÝ JE TVŮJ SEN?

Je velmi důležité vědět, jaké jsou vaše sny a cíle, a umět si je správně definovat. Stejně tak je klíčové si je vizualizovat a přenést je na svůj vision board.

Spousta lidí tento krok obchází, protože mají pocit, že se ještě „necítí připraveni“ nebo že „nejsou dost konkrétní“. Chápu to – i já jsem si tím prošla. Zavírala jsem oči před tím, co opravdu chci, protože mě děsilo, co vše to bude obnášet.

Ale věřte mi: **udělejte si čas, sedněte si a opravdu se zamyslete.** Co je vaším snem? Jak by vypadal váš ideální den, váš ideální byznys, váš ideální život? A pak to všechno dejte na papír nebo svůj vision board. Možná to nebude na první pokus dokonalé, ale každým krokem se budete posouvat blíž k jasnosti a k realizaci.

Začněte teď! Definujte své sny, rozčleňte je na konkrétní cíle a připravte se na cestu, která vás k nim dovede. Jakmile uvidíte své sny před sebou, dostanete neskutečný impuls pokračovat.

Tak pastelky, lepidlo nebo Canva do ruky a hurá do toho! 😊 Nic není silnějšího než jasná vize a plán, který vás k ní přivede.

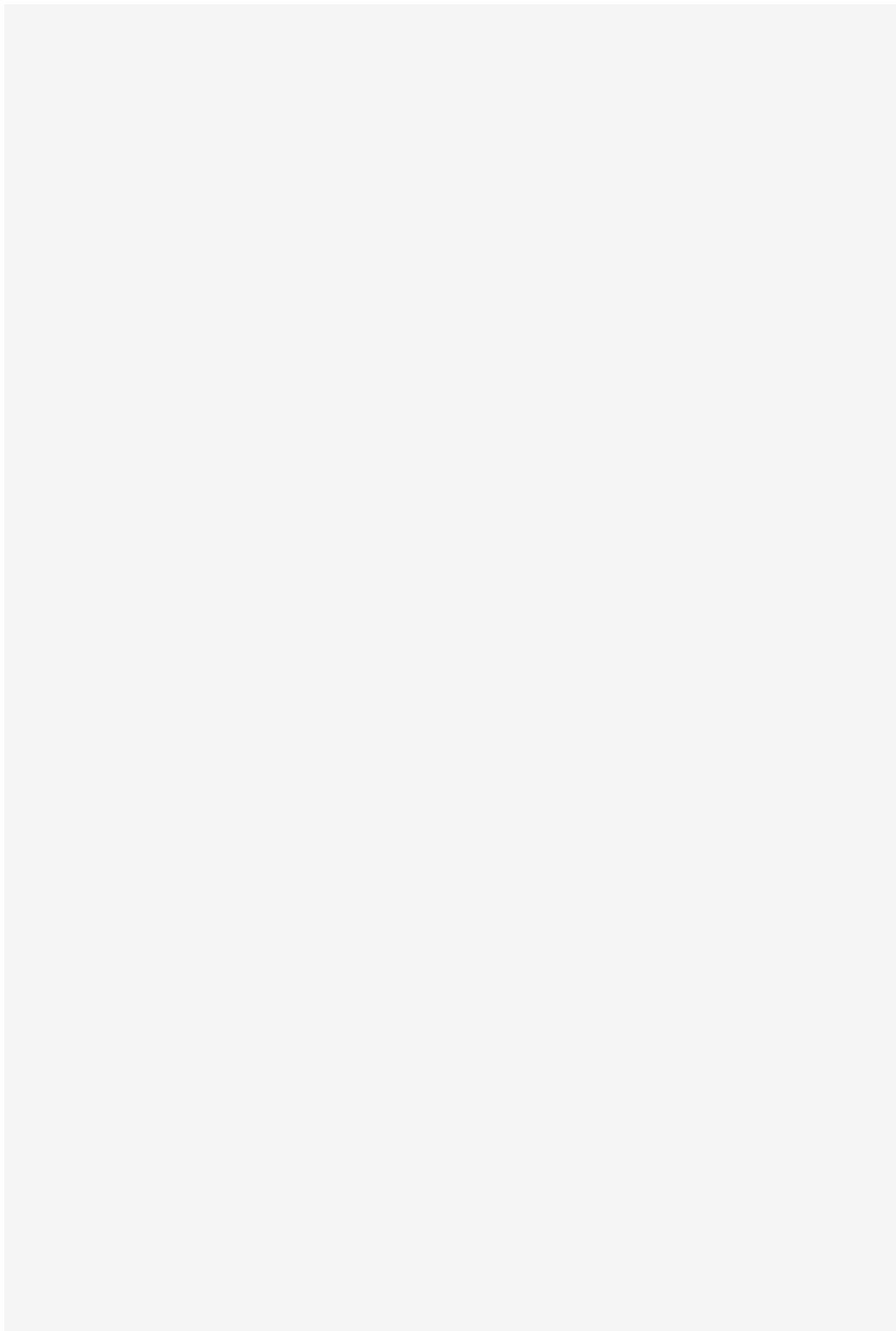
Zodpověz:

Velmi často si nedokážeme odpovědět na základní otázku „**proč chci dosáhnout tohoto snu?**“ Jaké je Tvoje proč?

- **Co vás skutečně žene vpřed?** Co vás motivuje vstát každé ráno a udělat další krok? Bez jasného „proč“ může být snadné ztratit směr, vzdát se při prvních překážkách nebo jen přehlížet příležitosti, které vás mohou přiblížit k vašim cílům.
- **Jaké je vaše „proč“?** Co vás přimělo začít snít, plánovat a toužit po změně? Zkuste se zamyslet a odpovědět si co nejupřímněji. Je to vaše touha po větší svobodě? Chcete vytvořit něco, na co budete pyšní? Nebo možná chcete inspirovat své děti, přátele či okolí?

Vaše „proč“ je vaším kompasem.

Jakmile ho objevíte, bude vám připomínat vám, proč jste na této cestě.



Co ti až do dneška
bránilo dosáhnout
svých snů?

01

Jaké návyky ti v
minulosti stály v cestě?

02

Jaké příležitosti jsi kvůli
tomu promarnila?

03

Kým jsi mohla být a
nejsi?

04

Jaké sny jsi mohla
splnit, ale nesplnila?

05

Udělej si čas a napiš si, proč ses rozhodla vydat na tuto cestu za svými sny.

Tentokrát žádné obecné důvody, jako že „chceš být úspěšná“ nebo „chceš vydělat více peněz“. Většina lidí si myslí, že jejich motivace je finanční, ale často je skutečným důvodem touha po uznání, svobodě nebo překonání vlastních pochybností.

Tento pracovní sešit je jen tvůj. Je velmi důležité sama sobě nelhat a napsat to, co doopravdy cítíš. Proč opravdu chceš dosáhnout svého snu? Co je tvým pravým důvodem?

Možná chceš ukázat sobě nebo svému okolí, že na to máš. Možná chceš být příkladem pro své děti. Možná už nechceš být závislá na práci, která tě nenaplňuje.

Ať je tvůj důvod jakýkoli, napiš ho.

Buď upřímná. Tohle je první krok k tomu, aby tvůj vision board nebyl jen o snech, ale o reálném plánu, který tě dovede k cíli.

POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ

03

Ohlédni se za svým životem a sepiš si dvě kolonky – pozitivní a negativní věci, které tě napadnou, když přemýšlíš o svých snech a cílech.

- Pozitivní: Co už jsi zvládla? Na co jsi pyšná? Co tě na tvé cestě těší?
- Negativní: Co ti bránilo posunout se dál? Co tě odrazuje? Jaké pochybnosti tě svazují?

Tato reflexe ti pomůže jasněji pochopit, kde se právě nacházíš, co tě žene vpřed a co tě drží zpátky. Udělej si čas být upřímná k sobě – je to klíčový krok k vytvoření vision boardu, který tě dovede k cíli. 😊



MOTIVACE

Motivace je náš vnitřní hlas.

Hlas, který ti připomene, proč jsi začala. Hlas, který tě zvedne z gauče a řekne: „Zapiš si své sny, věř mi, myslím to s tebou dobře. Tohle není jen plán – je to cesta k životu, o kterém sníš.“

I když přesně víš, proč chceš dosáhnout svých cílů, možná zjistíš, že se ztrácíš nebo ztrácíš motivaci. Za většinou neúspěchů nestojí neschopnost, ale špatně nastavená motivace nebo její ztráta.

SPRÁVNÁ VNITŘNÍ MOTIVACE

Pokud se necítíš dostatečně motivovaná, je čas najít tu správnou motivaci. Důvody, proč za to stojí pokračovat, mohou být například:

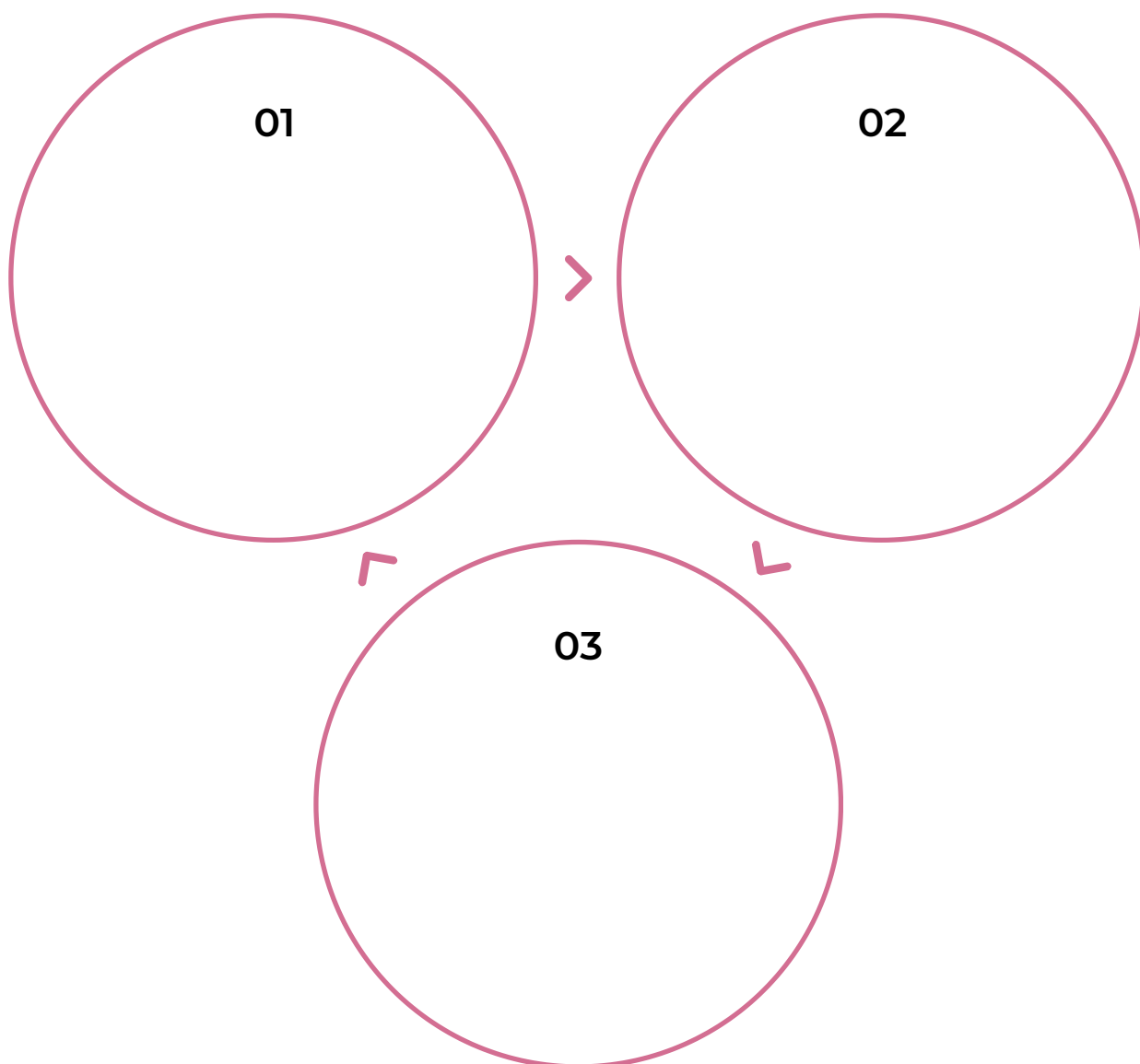
- Chci dokázat, že na to mám.
- Chci inspirovat své okolí, děti, přátele.
- Chci žít život, který mě naplňuje a dává mi svobodu.
- Chci si splnit sen, který jsem dlouho odkládala.
- Chci být pyšná na cestu, kterou jsem si zvolila.

Správná motivace není povrchní – je hluboce propojená s tím, kým jsi a kým se chceš stát. Sepiš si své důvody a připomeň si je pokaždé, když budeš mít chuť to vzdát. Tohle je tvůj vnitřní kompas, který tě udrží na cestě k úspěchu.

DIAGRAM CÍLŮ 04

MŮJ CÍL JE	
PROČ TO CHCI?	KDY TOHO DOSÁHNU?
JAK TOHO DOSÁHNU?	AKČNÍ KROKY:

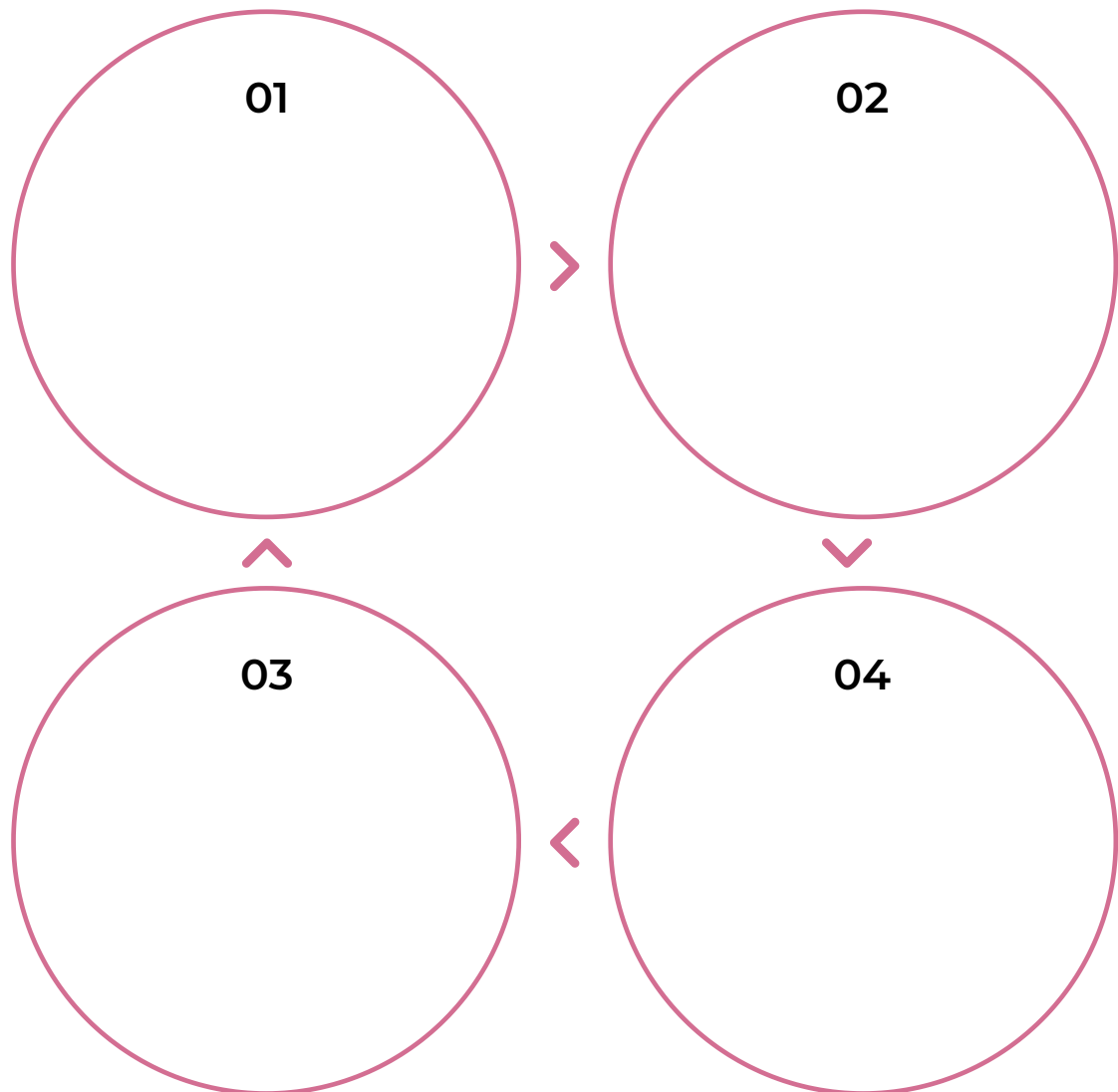
MOJE CÍLE



AŽ VYDĚLÁM MILION, TAK...

Napiš si do diagramu, čeho chceš docílit, co se stane, až vyděláš milion. Čím víc důvodů, tím líp.

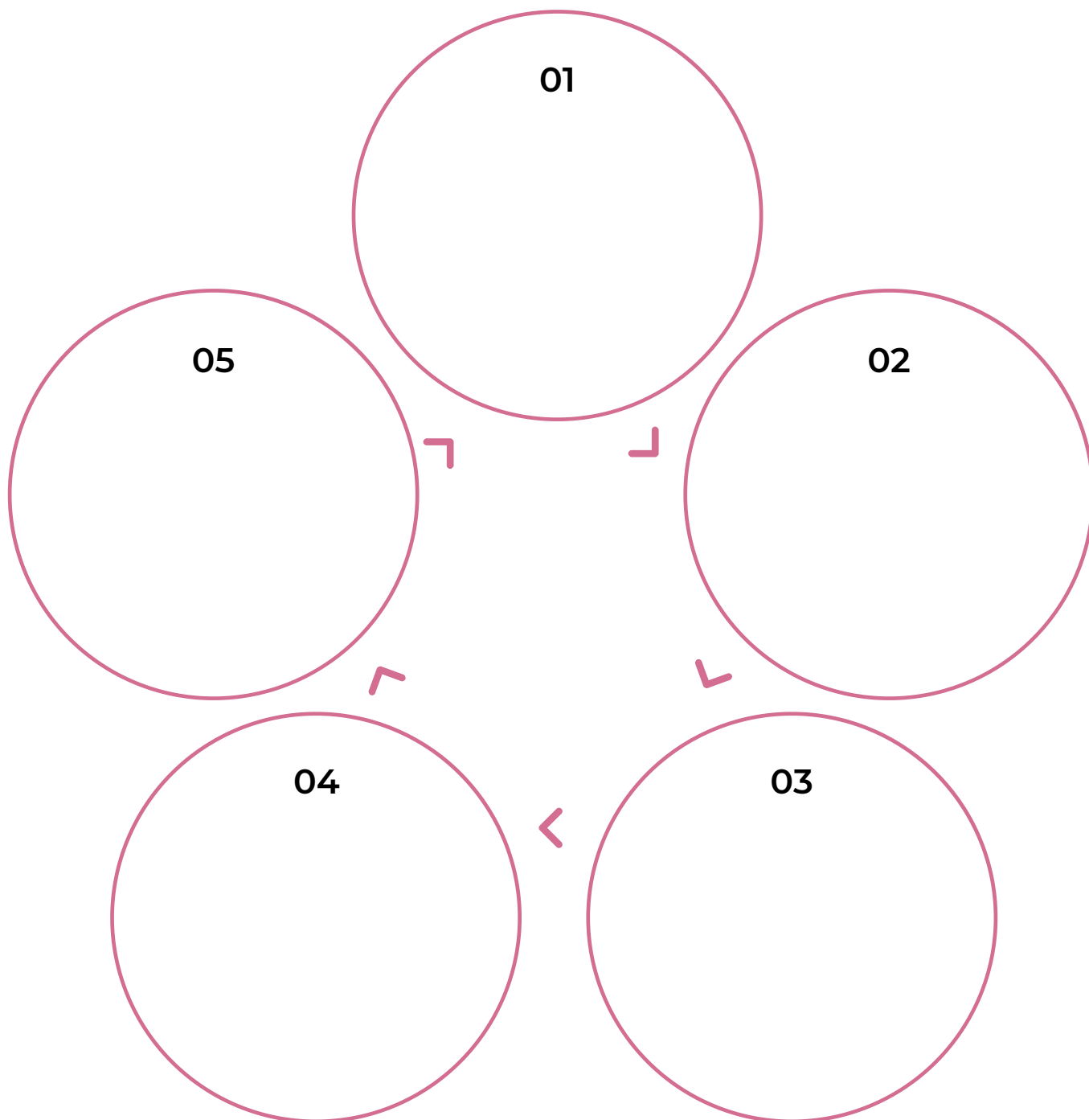
MOJE CÍLE



AŽ VYDĚLÁM MILION, TAK...

Napiš si do diagramu, čeho chceš docílit, co se stane, až vyděláš milion. Čím víc důvodů, tím líp.

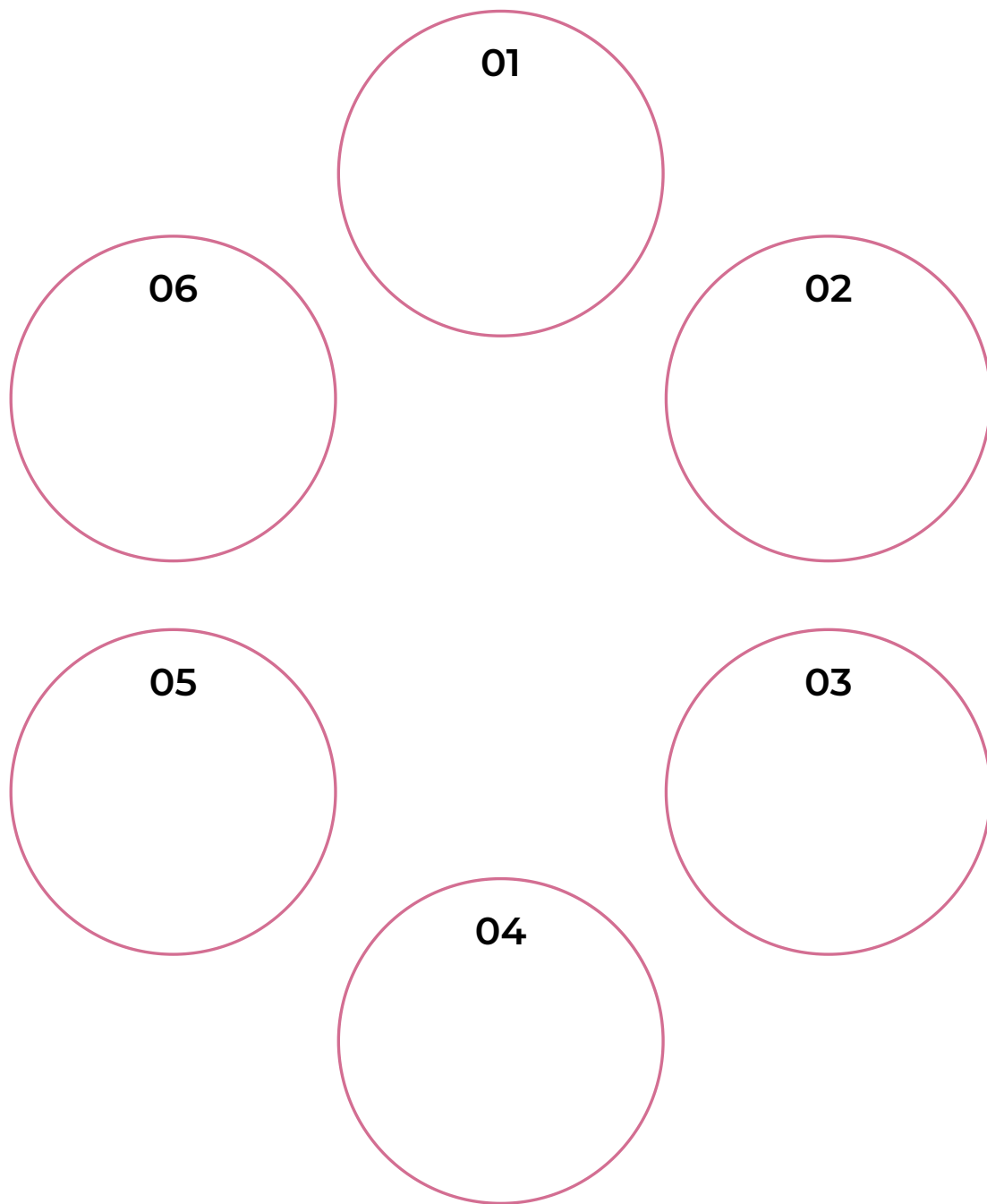
MOJE CÍLE



AŽ VYDĚLÁM MILION, TAK...

Napiš si do diagramu, čeho chceš docílit, co se stane, až vyděláš milion. Čím víc důvodů, tím líp.

MOJE CÍLE



AŽ VYDĚLÁM MILION, TAK...

Napiš si do diagramu, čeho chceš docílit, co se stane, až vyděláš milion. Čím víc důvodů, tím líp.

VIZUALIZACE

Tvůrce nebo oběť? Člověk je buď oběť nebo tvůrce. Pokud je člověk oběť, pak předává svůj osud do rukou druhých tzn: "já za to nemůžu, on mě podvedl, ublížilo mi to, nevím proč se mi to furt děje atd".

Pokud jsi v roli oběti, dějí se Ti stále dokola ty stejné situace.

Pokud chceš jít do života tvůrce, musíš změnit úhel pohledu, změnit myšlení a opustit situace, které nemůžeš ovlivnit. To co můžeš ovlivnit, je to, jak se cítíš a jak myslíš.

Když opakuješ pořád dokola stejné myšlenky, dochází ke stejným rozhodnutím, ke stejnému chování a stejným prožitkům. Ty vyvolají stejné emoce a pocity a ty vyvolají zase stejné myšlenky. A tím si tvoříš svou osobní realitu. Pokud to chceš změnit - musíš změnit myšlení z oběti na tvůrce.

VIZUALIZACE PŘEDSTAV A CÍLŮ

Vyzkoušej si teď 14 dnů každý den sednout/lehnout na 30 minut, zavřít oči a představuj si, co se stane AŽ....

Donuť mozek, aby si myslel, že se daná situace už děje.

Abys věděla, že to děláš správně, tak po vizualizaci se musíš vždy cítit jinak, než na začátku. Tak poznáš, že to děláš správně.

VYSNĚNÝ ŽIVOT

VYSNĚNÝ ŽIVOT. Představ si život, ve kterém máš vše, co potřebuješ, peníze nejsou problém. Jak by vypadal Tvůj život? Jak by vypadal Tvůj domov? Jaké by byly Tvoje dny? Co bys dělala? Kým bys byla?



SEZNAM PŘÁNÍ K VIZUALIZACI

Sepiš si svoje přání, která si budeš vizualizovat. Je důležité sepsat i pocity a ty během vizualizace snažit prožívat.

A 2x2 grid of squares for visualization. Each square has a pink border on the top and left sides and an orange border on the bottom and right sides. To the left of the grid is a vertical arrow pointing upwards, and below the grid is a horizontal arrow pointing to the right.

Poznámky