

| LÍDERKA SVOJHO ŽIVOTA<br>OD-PUŠŤ. KONAJ. ŽI!                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |  |                  |                                           |                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 5 VECÍ, ZA KT. SI NA SEBA HRDÁ                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |  |                  |                                           |                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| OD-PUŠŤ                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |  |                  |                                           |                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>OD-PUSTENIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 neuzavreté kruhy</li> </ul> | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Neuzavreté kruhy</th> <th>Prečo to bolo pre mňa nemožné to uzavrieť</th> <th>Čo musím spraviť, aby som to uzavrela</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> |                                       |  | Neuzavreté kruhy | Prečo to bolo pre mňa nemožné to uzavrieť | Čo musím spraviť, aby som to uzavrela |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Neuzavreté kruhy                                                                        | Prečo to bolo pre mňa nemožné to uzavrieť                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Čo musím spraviť, aby som to uzavrela |  |                  |                                           |                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |  |                  |                                           |                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |  |                  |                                           |                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |  |                  |                                           |                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Čo musím odpustiť tento rok?</li> </ul>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |  |                  |                                           |                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

- Môj oslabujúci príbeh, kt. si hovorím, že „prečो nie“ ... (nemôžem sa cítiť, byť, mať, dosiahnuť čo chcem)
- Čo musíš odpustiť sebe?  
(*Mala som to vedieť, mala som spraviť xy, nemala som...* )

|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Hoo`ponopono</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prevzatie zodpovednosti za vzniknutú situáciu</li></ul>                                                                                    | <p>Milujem ťa<br/>Ospravedlňujem sa ti<br/>Prosím, odpusti mi<br/>Ďakujem ti</p> |
| <p>FRUSTRÁCIA &amp; HNEV</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Čo ťa štvie?</li><br/><br/><br/><br/><br/><br/><br/><br/><br/><br/><li>• Čo môžeš preto urobiť? Ako ich môžeš vyriešiť?</li></ul> |                                                                                  |

| KONAJ                                                                                                                                              |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>AKCIESCHOPNOSŤ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Krokov, ktoré si neurobila, o kt. vieš, že by ťa posunuli ďalej</li> </ul> |  |
| <p><b>ZBAVIŤ SA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Čo zo života odstrániť - berie ti čas, energiu, vitalitu</li> </ul>               |  |
| <p><b>VYHORENIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoznam vecí, kt. ti brali energiu</li> </ul>                                      |  |

|                                                                                                                                                                   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Situácie – kde si povedala “áno”, keď si chcela povedať “nie”</li> </ul>                                                   |  |
| <b>ŽI!</b>                                                                                                                                                        |  |
| <p><b>NABÍJANIE BATERKY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>momenty, situácie, ľudia, vďaka ktorým si silnejšia, spokojnejšia, naplnenejšia</li> </ul> |  |

|                                                                            |                              |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Čo ťa nabíjalo</li></ul>           |                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Snívaj, plánuj! - vedome</li></ul> | Tréning: Bojový Plán Líderky |