OSVĚŽENÍ/ÚROVEŇ ENERGIE - SEBEHODNOCENÍ

Pomocí těchto otázek určete, jak energičtí a svěží jste den co den.
Pokud na vás tvrzení vždy platí, zakroužkujte 5, pokud platí často, zakroužkujte 4 atd.
Nakonec čísla sečtěte a zjistěte celkové skóre.

1. Celý den mám plno energie a dokážu se soustředit.	1 Nikdy	2 Zřídka	3 Někdy	4 Často	5 Vždy
2. Každý den spím 7 až 10 hodin.	1 Nikdy	2 Zřídka	3 Někdy	4 Často	5 Vždy
3. Přes den mám ve zvyku zdřímnout si.	1 Nikdy	2 Zřídka	3 Někdy	4 Často	5 Vždy
4. Dokážu si vyhradit čas na zdravé, chutné jídlo.	1 Nikdy	2 Zřídka	3 Někdy	4 Často	5 Vždy
5. Piju hodně vody a můj organismus je řádně hydratován.	1 Nikdy	2 Zřídka	3 Někdy	4 Často	5 Vždy
6. Pravidelně cvičím, a udržuji se tak ve formě.	1 Nikdy	2 Zřídka	3 Někdy	4 Často	5 Vždy
7. Pravidelně si dělám volno a chodím se bavit nebo se věnuji koníčkům.	1 Nikdy	2 Zřídka	3 Někdy	4 Často	5 Vždy
8. Investuji spoustu času do svých nejdůležitějších vztahů, např. s životním partnerem a dětmi.	1 Nikdy	2 Zřídka	3 Někdy	4 Často	5 Vždy
9. Mám čas na další vztahy, například na návštěvy u přátel nebo na telefonáty s rodiči.	1 Nikdy	2 Zřídka	3 Někdy	4 Často	5 Vždy
10. Zamýšlím se nad svým životem, nebo si dokonce vedu deník.	1 Nikdy	2 Zřídka	3 Někdy	4 Často	5 Vždy

VÝSLEDKY SEBEHODNOCENÍ

Zaměřte svou pozornost©, 2020 Audiolibrix s.r.o.
FREE TO FOCUS™ | ©2018 MICHAEL HYATT & COMPANY

OSVĚŽENÍ/ÚROVEŇ ENERGIE - SEBEHODNOCENÍ

PŘÍKLAD

Pomocí těchto otázek určete, jak energičtí a svěží jste den co den. Pokud na vás tvrzení vždy platí, zakroužkujte 5, pokud platí často, zakroužkujte 4 atd. Nakonec čísla sečtěte a zjistěte celkové skóre.

	1 Nikdy	2 Zřídka	3 Někdy	4 Často	5 Vždy
1. Celý den mám plno energie a dokážu se soustředit.		(2)			
2. Každý den spím 7 až 10 hodin.				(4)	
3. Přes den mám ve zvyku zdřímnout si.	(1)				
4. Dokážu si vyhradit čas na zdravé, chutné jídlo.			(3)		
5. Piju hodně vody a můj organismus je řádně hydratován.					(5)
6. Pravidelně cvičím, a udržuji se tak ve formě.			(3)		
7. Pravidelně si dělám volno a chodím se bavit nebo se věnuji koníčkům.				(4)	
8. Investuji spoustu času do svých nejdůležitějších vztahů, např. s životním partnerem a dětmi.				(4)	
9. Mám čas na další vztahy, například na návštěvy u přátel nebo na telefonáty s rodiči.		(2)			
10. Zamýšlím se nad svým životem, nebo si dokonce vedu deník.			(3)		

VÝSLEDKY SEBEHODNOCENÍ 31

Zaměřte svou pozornost©, 2020 Audiolibrix s.r.o.

FREE TO FOCUS™ | ©2018 MICHAEL HYATT & COMPANY