TÝDENNÍ VÝHLED

Krok 1: Mé největší úspěchy Uveďte 3 až 5 výrazných úspěchů minulého týdne.

Krok 2: Ohlédnutí Vraťte se ke své poslední týdenní Velké trojce.

Jak daleko jste pokročili?	*√ Splněno v %*				
	0 %	*25 %*	*50 %*	*75 %*	*100 %*
	0 %	*25 %*	*50 %*	*75 %*	*100 %*
	0 %	*25 %*	*50 %*	*75 %*	*100 %*

Co fungovalo? Co se neosvědčilo?

Co tedy zachováte, zlepšíte, zahájíte či ukončíte?

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

FREE TO FOCUS™ | ©2018 MICHAEL HYATT & COMPANY

Krok 3: Úklid seznamu úkolů Projděte a zpracujte požadované úkoly.

√	*Seznamy*	*Kroky*
	Postoupené úkoly	Přidejte do správce úkolů veškeré úkoly z Velké trojky či jiné úkoly, které jste nedokončili.
	Delegované úkoly	Přidejte do správce úkolů nepřiřazené úkoly a aktualizujte status.
	Denní poznámky	Přidejte do správce úkolů veškeré přidělené úkoly nebo kroky.

Krok 4: Významné události, lhůty a úkoly. Podívejte se do kalendáře, na své cíle a úkoly. Co se bude (či by se mělo) dít příští týden?

Co?	*Kdy?*

FREE TO FOCUS™ | ©2018 MICHAEL HYATT & COMPANY

Krok 5: Týdenní Velká trojka S odkazem na krok 4 si zapište tři úkoly, které tento týden musíte zvládnout, abyste pokročili se svými cíli či projekty.

1	
2	
3	

Krok 6: Optimalizace víkendu Naplánujte si, jak svůj volný čas použijete k regeneraci. Zapište si tyto aktivity do políček příslušných dnů.

√	*Kategorie*	*Co je třeba zvážit*
	Spánek	Jak dlouho chcete každou noc spát? V kolik hodin tedy musíte jít do postele? A co zdřímnutí přes den?
	Jídlo	Chcete vyzkoušet nějakou restauraci či uvařit nějaké jídlo? (Můžete to spojit se vztahy.)
	Pohyb	Chcete během volna cvičit? Chcete vyjet ze zajetých kolejí?
	Vztahy	S kým chcete trávit svůj volný čas? Jak vypadá kvalitní čas? Jakými aktivitami byste mohli posílit vztahy s lidmi, na kterých vám záleží?
	Zábava	Čím se chcete bavit ve volném čase? Chcete se věnovat nějakým koníčkům, hrát hry nebo se podívat na nějaký film?
	Přemýšlení	Jak oživíte svou mysl a srdce? Přečtete si knihu? Napíšete pár stránek do deníku? Půjdete na procházku? Zúčastníte se bohoslužby?
	Umění vypnout	Co uděláte pro to, abyste opravdu vypnuli? Můžete třeba nechat telefon v šuplíku, vypnout pracovní aplikace a přestat přemýšlet, mluvit či číst o pracovních záležitostech.

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