



Deníček spokojenosti pro zvýšení radosti ze života



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

SOCIOPPOINT !!!

Kolo životní spokojenosti

1. Odpovězte si na otázku: **Jak moc jsem spokojen(á)?** v každé z oblastí. Odpověď si vyznačte bodem v kruhu. Čím spokojenější (naplněnější), tím výše.
2. Přemýšlejte: Která z těchto oblastí, kdybych v ní byl/a spokojenější, zvýší spokojenost i v ostatních oblastech?
3. Napište si kroky, díky kterým toho dosáhnete.

Příklad: *mám pevné zdraví, chybí mi kontakty s lidmi*



Více informací o zvýšení životní rovnováhy a spokojenosti:

http://seminare.svaztp.cz/time_management.html

<https://www.pozitivni-psychologie.cz/>

Deníček spokojenosti

Vědecké výzkumy ukazují, že optimismus a s ním i dobrá nálada a chuť do života se dají vytrénovat.

Jak na to?

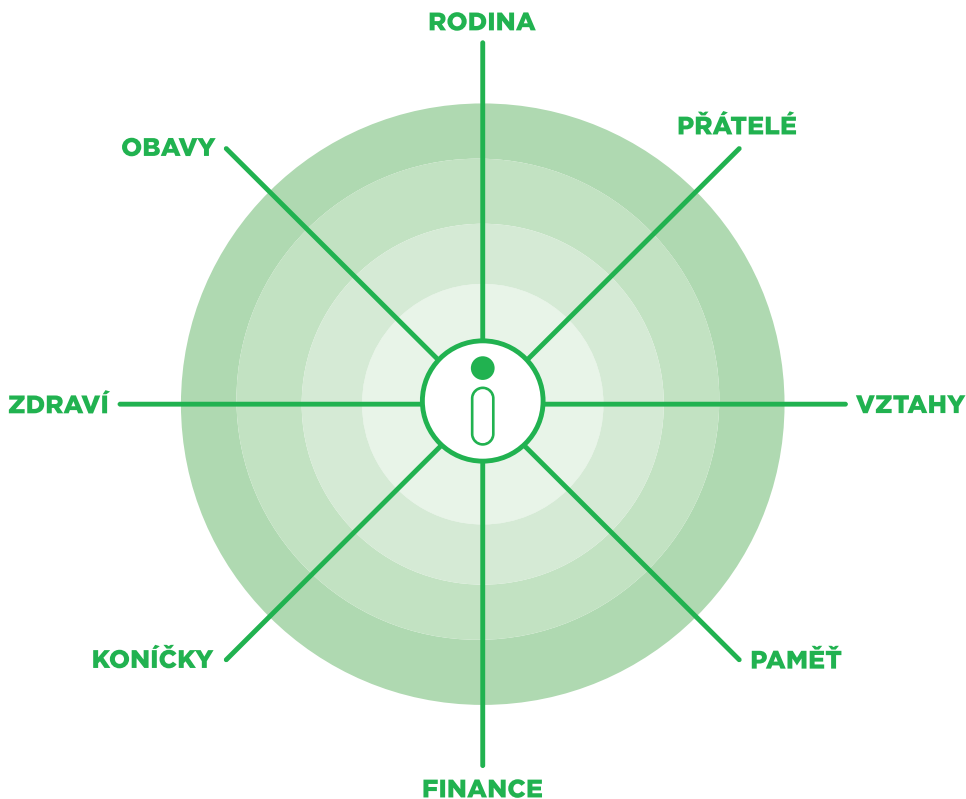
1. Každý den si zapište něco, co Vám udělalo radost, vyvolalo úsměv. I sebemenší maličkost, třeba sluníčko za oknem nebo něco, za co se cítíte v životě vděční.
2. Ohodnoťte také svoji celkovou spokojenost na škále 1-10.
3. Vydržte psát aspoň měsíc!

Více informací:

<https://www.growjob.com/clanky-personal/jak-nastartovat-flow-za-30-minut/>

Aplikace do mobilu a deníček k vytištění:

<https://www.flow-list.cz/>



3 kroky ke zvýšení mé spokojenosti:

1.

2.

3.

Datum

Spokojenost (1-10)

3 věci, které mě dnes potěšily:

1.

2.

3.

Datum

Spokojenost (1-10)

3 věci, které mě dnes potěšily:

1.

2.

3.

Datum

Spokojenost (1-10)

3 věci, které mě dnes potěšily:

1.

2.

3.

Datum

Spokojenost (1-10)

3 věci, které mě dnes potěšily:

1.

2.

3.

Datum

Spokojenost (1-10)

3 věci, které mě dnes potěšily:

1.

2.

3.

Datum

Spokojenost (1-10)

3 věci, které mě dnes potěšily:

1.

2.

3.

Datum

Spokojenost (1-10)

3 věci, které mě dnes potěšily:

1.

2.

3.

Datum

Spokojenost (1-10)

3 věci, které mě dnes potěšily:

1.

2.

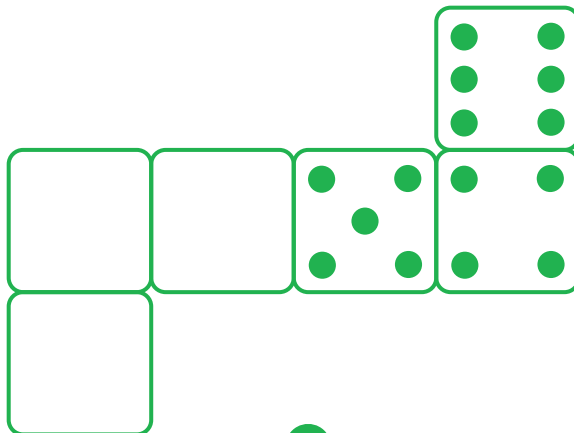
3.

Procvičte své mozkové závity 😊

Poznáte české přísloví?

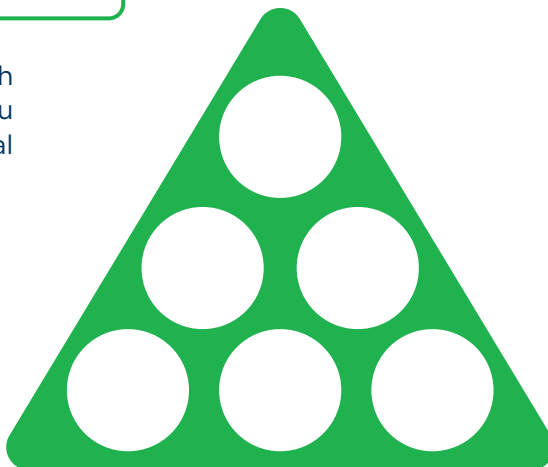


Doplňte čísla na kostce tak, aby protilehlé strany dávaly součet 7.



Doplňte čísla do prázdných polí tak, aby se součet dvou sousedních v řádku rovnal číslu nad nimi v trojúhelníku.

32, 21, 66, 34, 19, 13



Bezplatné poradenství k řešení sociálních situací v Ostravě:

SOCIOPOINT ☎ 800 700 650

🏠 Prokešovo nám. 8, Moravská Ostrava (Nová radnice)
✉ sociopoint@ostrava.cz