



Pracovní list: proaktivní postoj a pozornost

Jeden týden si každý den během dne dělejte zastavení, při kterých si uvědomíte, čemu věnujete pozornost teď a tady. Později si ji podrobně zaznamenejte do pracovního listu nebo osobního deníku, bez toho abyste se za to hodnotili. Jen si se zvědavostí, co to přinese, zaznamenejte, čeho jste si u sebe všimli.

	V jaké situaci jste se zastavili. Co se dělo?	Byla to příjemná, nepříjemná nebo neutrální událost?	Věnovali jste pozornost tomu co ovlivnit můžete nebo mimo oblast svého vlivu?	Věnovali jste pozornost spíše tomu, co se stalo nebo tomu, co chcete, aby se stalo?	Měli jste spíše postoj tvůrce nebo objeti.
1. den					
2. den					
3. den					
4. den					
5. den					
6. den					
7. den					