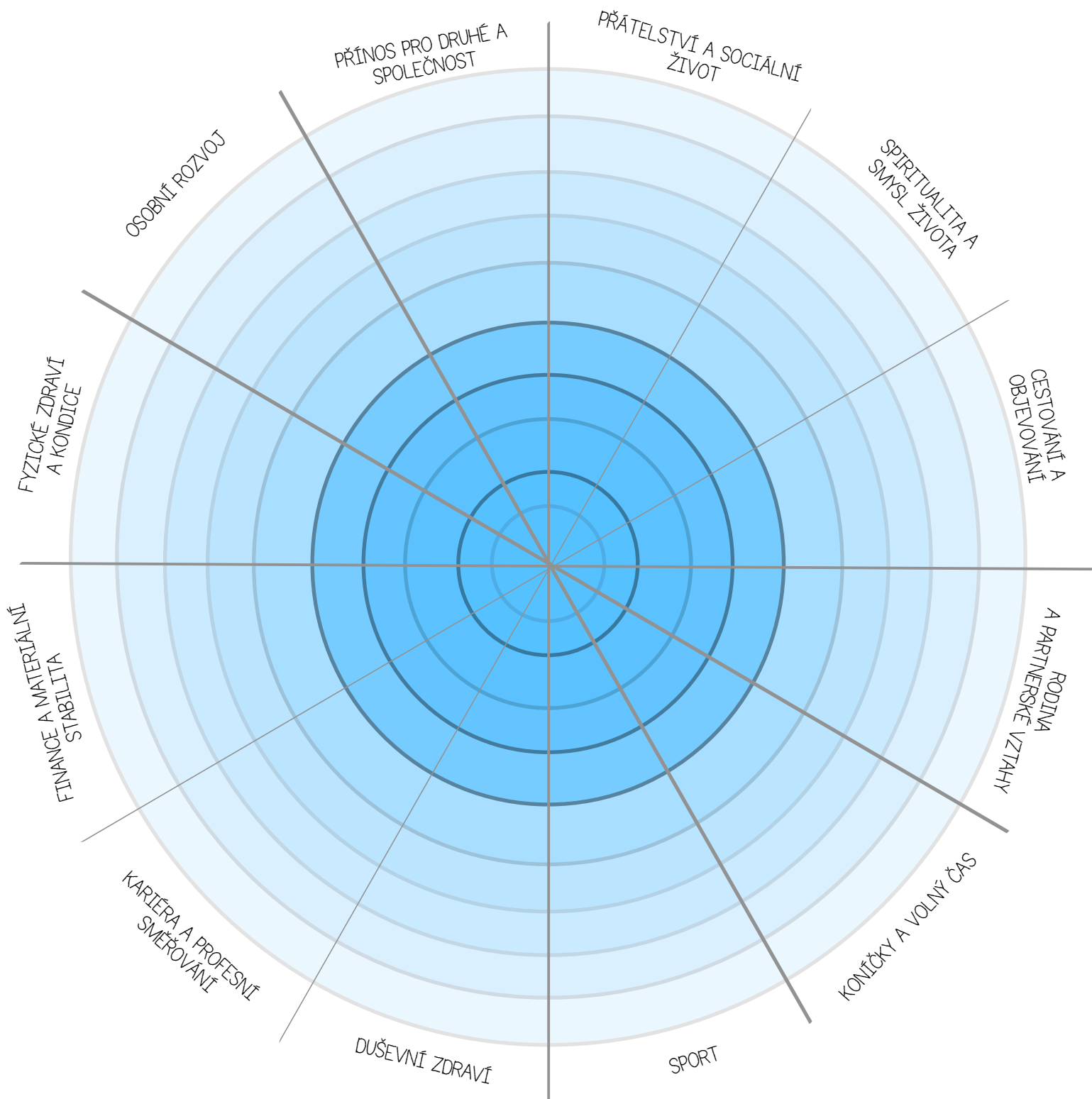


Datum:

Kde:

# BILANČNÍ TERČ PRO ROK 2025

- ▶ Bilanční terč je nástroj sebereflexe a plánování, který vám pomůže vizuálně zhodnotit spokojenost ve 12 klíčových oblastech vašeho života. Cílem je uvědomit si, kde se nacházíte dnes, a identifikovat oblasti, ve kterých se chcete v příštím roce zlepšit.
- ▶ Obodujte a vybarvěte si každou oblast. Každý díl je rozdělen na 10 dílků. Uprostřed je 0 (tzn. nejnižší spokojenost v dané oblasti), na okraji kola je 10 (tzn. Nejvyšší spokojenost). Každou oblast ohodnotíte na stupnici od 0 do 10 podle vaší aktuální spokojenosti a zakreslíte toto hodnocení do příslušné části terče.
- ▶ Nakonec vyznačíte cílový stav, kam byste se chtěli v příštím roce posunout. Například vyšrafováním.



# 12 oblastí života k zamyšlení

## Přátelství a sociální život

> Cítíte se propojeni s přáteli a lidmi, na kterých vám záleží?

## Fyzické zdraví a kondice

> Jak se cítíte po fyzické stránce? Máte dostatek energie a vitality?

## Osobní rozvoj

> Věnujete čas svému učení a růstu? Rozvíjíte nové dovednosti nebo znalosti?

## Kariéra a profesní směřování

> Jak jste spokojeni se svou prací či profesní dráhou? Vidíte možnosti růstu?

## Finance a materiální stabilita

> Jak jste spokojeni se svou finanční situací? Máte finanční jistotu?

## Rodina a partnerské vztahy

> Jak fungují vaše vztahy s nejbližšími? Máte dostatek podpory a času pro rodinu?

## Emoční a duševní zdraví

> Jak je na tom vaše psychická pohoda, emoční stabilita a vnitřní klid?

## Volný čas a koníčky

> Věnujete dostatek času aktivitám, které vás baví a naplňují?

## Bydlení a prostředí

> Jste spokojeni s vaším domovem a okolním prostředím? Inspiruje vás?

## Cestování a objevování

> Máte možnost objevovat nová místa, kultury nebo zažívat dobrodružství?

## Přínos pro druhé a společnost

> Jakým způsobem přispíváte druhým? Máte pocit, že váš život má pozitivní dopad?

## Spiritualita a smysl života

> Cítíte propojení s něčím větším, co dává vašemu životu smysl?

## Otázky k reflexi a plánování

Zamyslete se nad cíli

V jaké oblasti chcete dosáhnout vyšší spokojenosti? Co konkrétně chcete změnit?

Akční kroky

Sepište si kroky, které vám pomohou se posunout o 1-2 body výše.

Pravidelná kontrola

Každé 3 měsíce vyhodnotte svůj pokrok a přizpůsobte své cíle podle potřeby.