

DESIGNÉR

VLASTNÍHO

ŽIVOTA



[www.DENISADEDICOVA.com](http://www.denisadedicova.com)

Ahoj všem,

ještě jednou děkuji za milé setkání na školení. Už teď se těším na případné pokračování u některého z dalších témat. :)

Pro informace o webinářích a školeních pro veřejnost mě můžete sledovat na IG nebo LinkedInu, kde sdílím pozvánky na zajímavé webináře. Všude mě najdete pod mým jménem **Denisa Dědičová**.

Tady posílám pár inspirativních a naučných **videí k tématům**, která jsme spolu probírali, kde se můžete i dál inspirovat.

VIDEA

- **o vědomém žití**, třeba vám to pomůže k lepší soustředěnosti a orientaci na své emoce.
- trénink meditací si můžete vyzkoušet s dokumentem na Netflixu od tvůrců aplikace Headspace - zadejte Headspace a uvidíte.
- doporučuji taky **dokument na Netflixu o Modrých zónách (Blue zones)**

ZÁZNAMY WEBINÁŘŮ

- Naučte se říkat ne
- Odolnost vůči manipulaci
- Životní audit
- Vnitřní kritik
- Selfcare
- Sám sobě terapeutem
- Bolest z dětství
- Efektivní komunikace
- Dopamin
- Soustředěnost

KNIHY

- Nastavení mysli
- Umění skončit
- Síla lítosti
- Radikální otevřenost
- Hluboká práce
- Lídři jedí poslední
- Nenásilná komunikace
- Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli
- Houževnatost
- Designérem vlastního života
- Flow
- A přesto říci životu ano
- Emoční inteligence







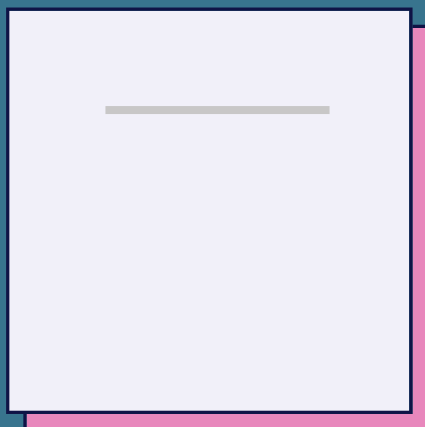
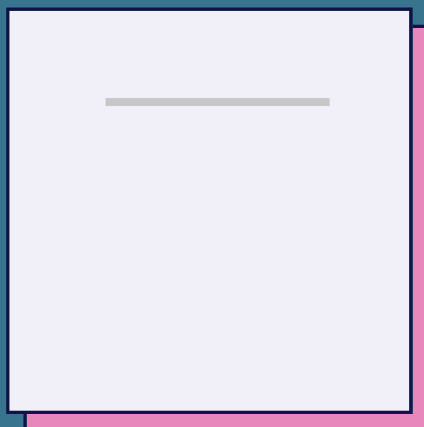
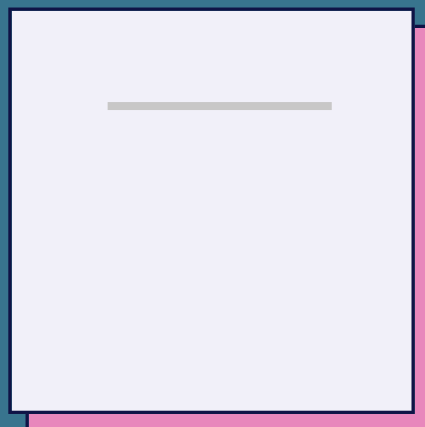
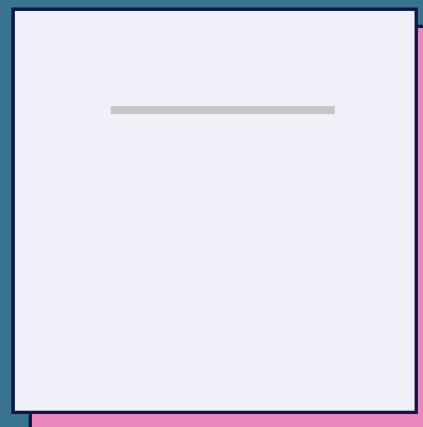
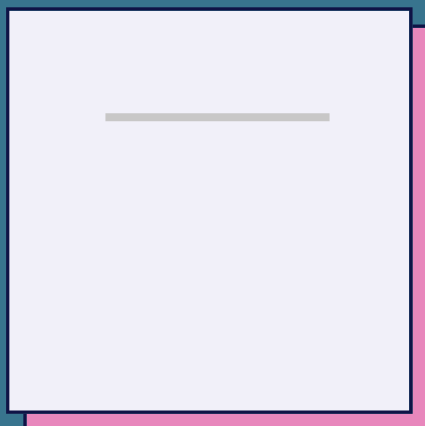
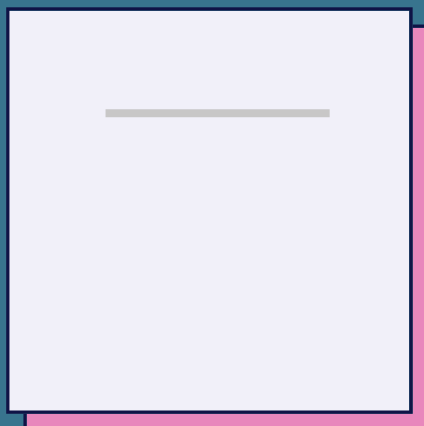
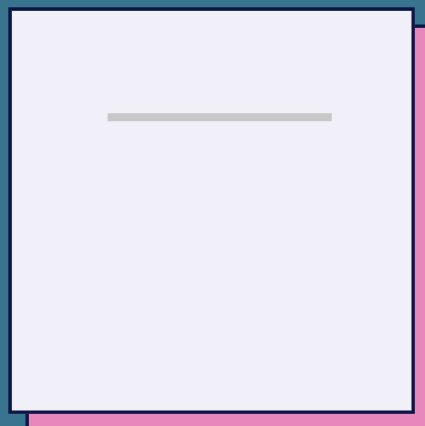
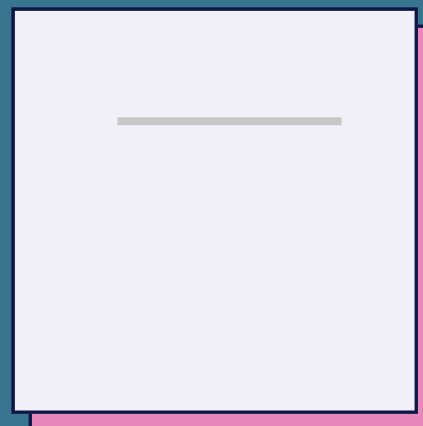
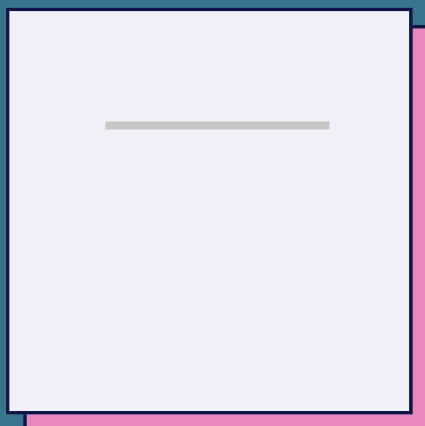
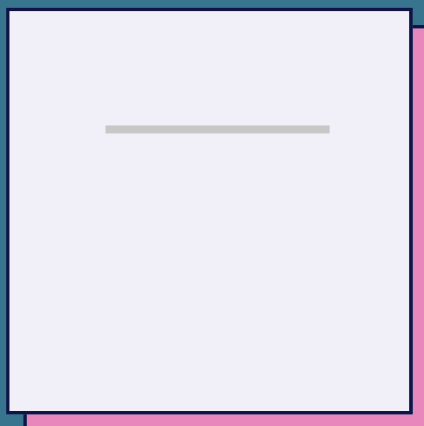
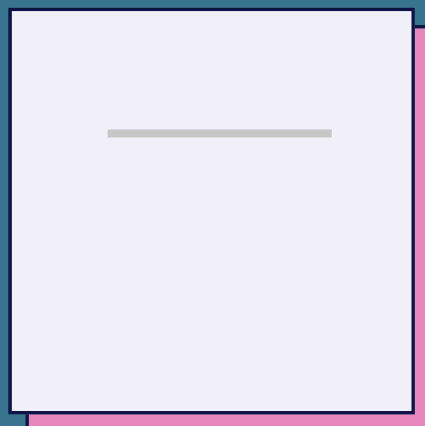
CO VÁS V ŽIVOTĚ FORMOVALO?

JAK VÁŠ ŽIVOT VYPADAL DO TEĎ?

JACÍ JSTE V MINULOSTI BYLI?

PIŠTE SEM



A blank white rectangular card with a thin horizontal line near the top. The card is slightly offset to the right and bottom, revealing a pink layer underneath.A blank white rectangular card with a thin horizontal line near the top. The card is slightly offset to the right and bottom, revealing a pink layer underneath.A blank white rectangular card with a thin horizontal line near the top. The card is slightly offset to the right and bottom, revealing a pink layer underneath.A blank white rectangular card with a thin horizontal line near the top. The card is slightly offset to the right and bottom, revealing a pink layer underneath.A blank white rectangular card with a thin horizontal line near the top. The card is slightly offset to the right and bottom, revealing a pink layer underneath.A blank white rectangular card with a thin horizontal line near the top. The card is slightly offset to the right and bottom, revealing a pink layer underneath.A blank white rectangular card with a thin horizontal line near the top. The card is slightly offset to the right and bottom, revealing a pink layer underneath.A blank white rectangular card with a thin horizontal line near the top. The card is slightly offset to the right and bottom, revealing a pink layer underneath.A blank white rectangular card with a thin horizontal line near the top. The card is slightly offset to the right and bottom, revealing a pink layer underneath.A blank white rectangular card with a thin horizontal line near the top. The card is slightly offset to the right and bottom, revealing a pink layer underneath.A blank white rectangular card with a thin horizontal line near the top. The card is slightly offset to the right and bottom, revealing a pink layer underneath.

**ANALÝZA
ZÁSADNÍCH
ŽIVOTNÍCH
ZÁŽITKŮ**

MŮJ ŽIVOT V MINULOSTI

TOHLE JSEM JÁ





	1-10	%	%
ZDRAVÍ	☐ ☐	☐ ☐	
ZÁBAVA	☐ ☐	☐ ☐	
PRÁCE	☐ ☐	☐ ☐	
LÁSKA	☐ ☐	☐ ☐	

JE NĚCO, CO MŮŽETE ZLEPŠIT?

PRÁCE

VZTAHY

VZTAH K SOBĚ

ZDRAVÍ

OSOBNÍ RŮST

VOLNÝ ČAS

DUŠEVNÍ POHODA

SVĚT KOLEM NÁS

ŽIVOTNÍ STYL

SPIRITUALITA A
SMYSL

FINANCE

**ANALÝZA
ŽIVOTNÍCH
OBLASTÍ**

POHLED NA PRÁCI

PROČ PRACOVAT?
CO (PRO VÁS) PRÁCE ZNAMENÁ?
JAK S TÍM SOUVISEJÍ ZKUŠENOSTI, RŮST A NAPLNĚNÍ?
JAK DEFINUJETE DOBROU NEBO UŽITEČNOU PRÁCI?
JAK S TÍM SOUVISEJÍ PENÍZE?
K ČEMU PRÁCE JE?

POHLED NA ŽIVOT

PROČ TU JSME?
CO JE DOBRÉ A CO ŠPATNÉ?
JAKOU ÚLOHU MAJÍ V ŽIVOTĚ RADOST, SMUTEK,
SPRAVEDLNOST, NESPRAVEDLNOST, LÁSKA AJ.
JAKÝ JE VZTAH MEZI JEDNOTLIVCEM A OSTATNÍMI?
JAK DO TOHO ZAPADÁ RODINA, STÁT A ZBYTEK SVĚTA?
JAKÝ ÚČEL NEBO SMYSL MÁ ŽIVOT?

SPOJENÍ

V JAKÝCH BODECH SE TYTO POHLEDY VZÁJEMNĚ DOPLŇUJÍ?
URČUJE JEDEN Z POHLEDŮ TEN DRUHÝ? JAK?
VE KTERÝCH BODECH SI ODPORUJÍ?



JAK NAHLÍŽÍM NA SVŮJ ŽIVOT?

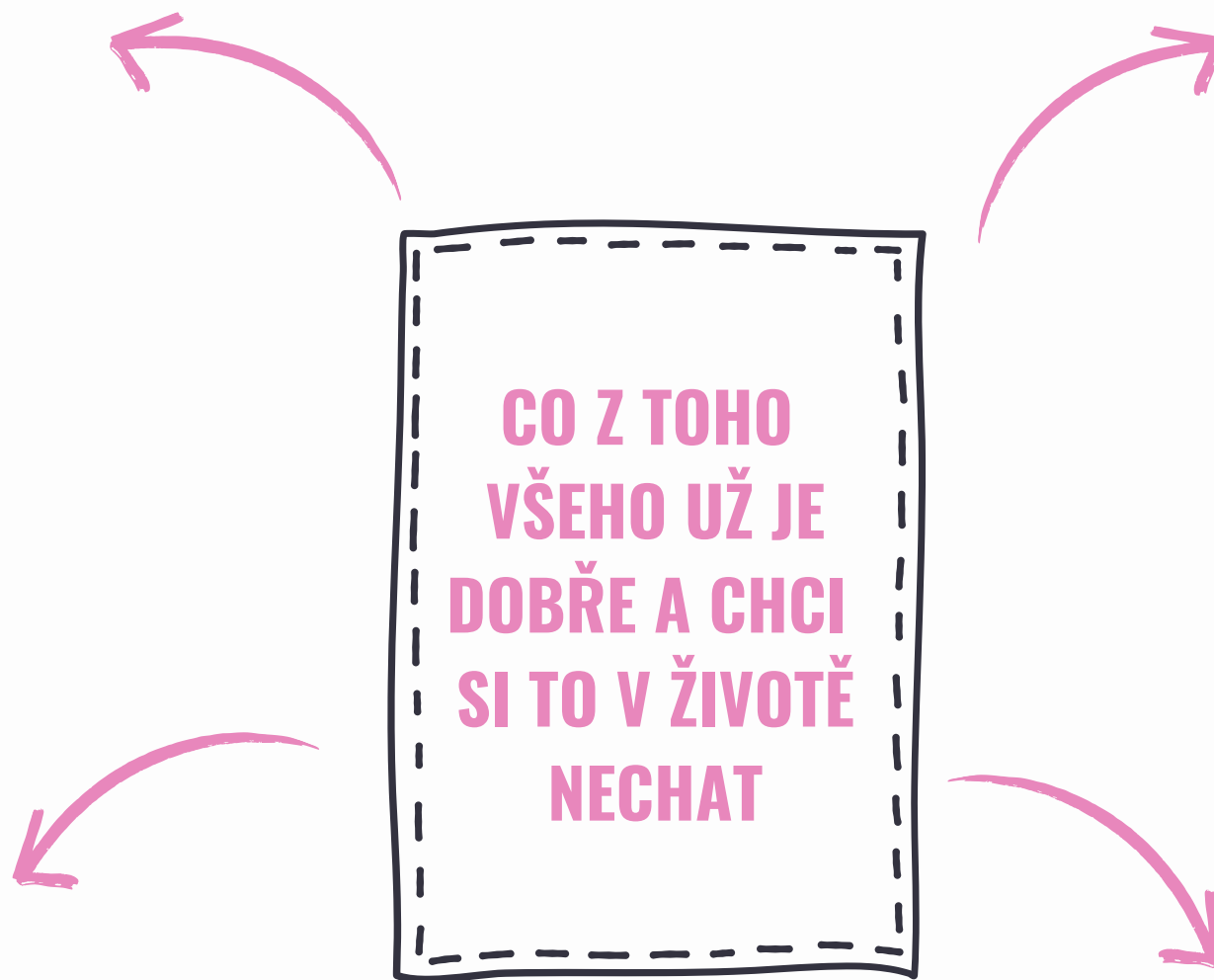
7.8.2025

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MŮJ ŽIVOT PRÁVĚ TEĎ

TOHLE JSEM JÁ







**CO Z TOHO
VŠEHO JE
ŠPATNĚ A CHCI
SE TOHO ZBAVIT**

JAK CHCI ABY MŮJ ŽIVOT VYPADAL

TOHLE JSEM JÁ





**JAK CHCI ŽÍT,
ABYCH BYL/A
SPOKOJENÁ?**

**KDO DOOPRAVDY
JSEM?**

SEBEPOZNÁNÍ

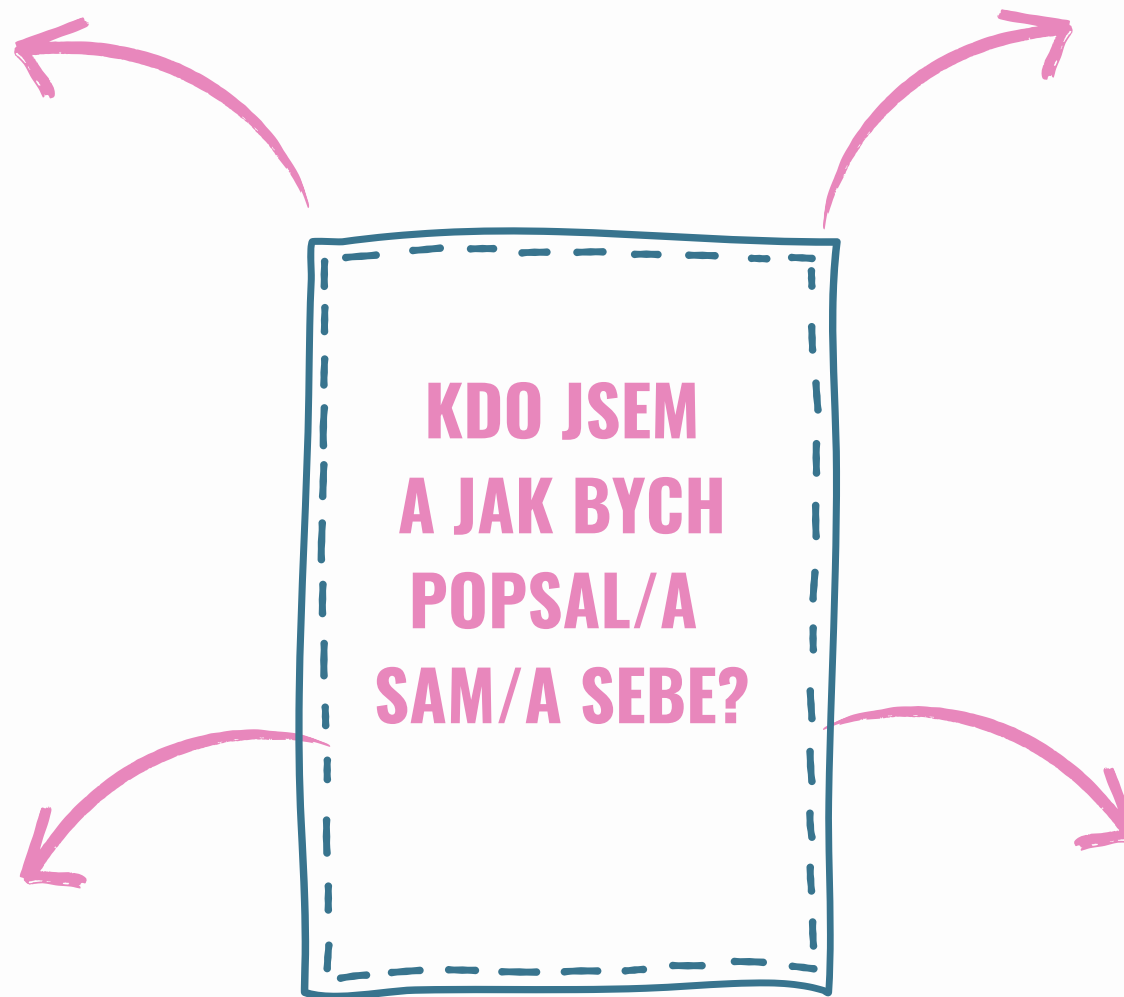
CO MĚ VYSTIHUJE?

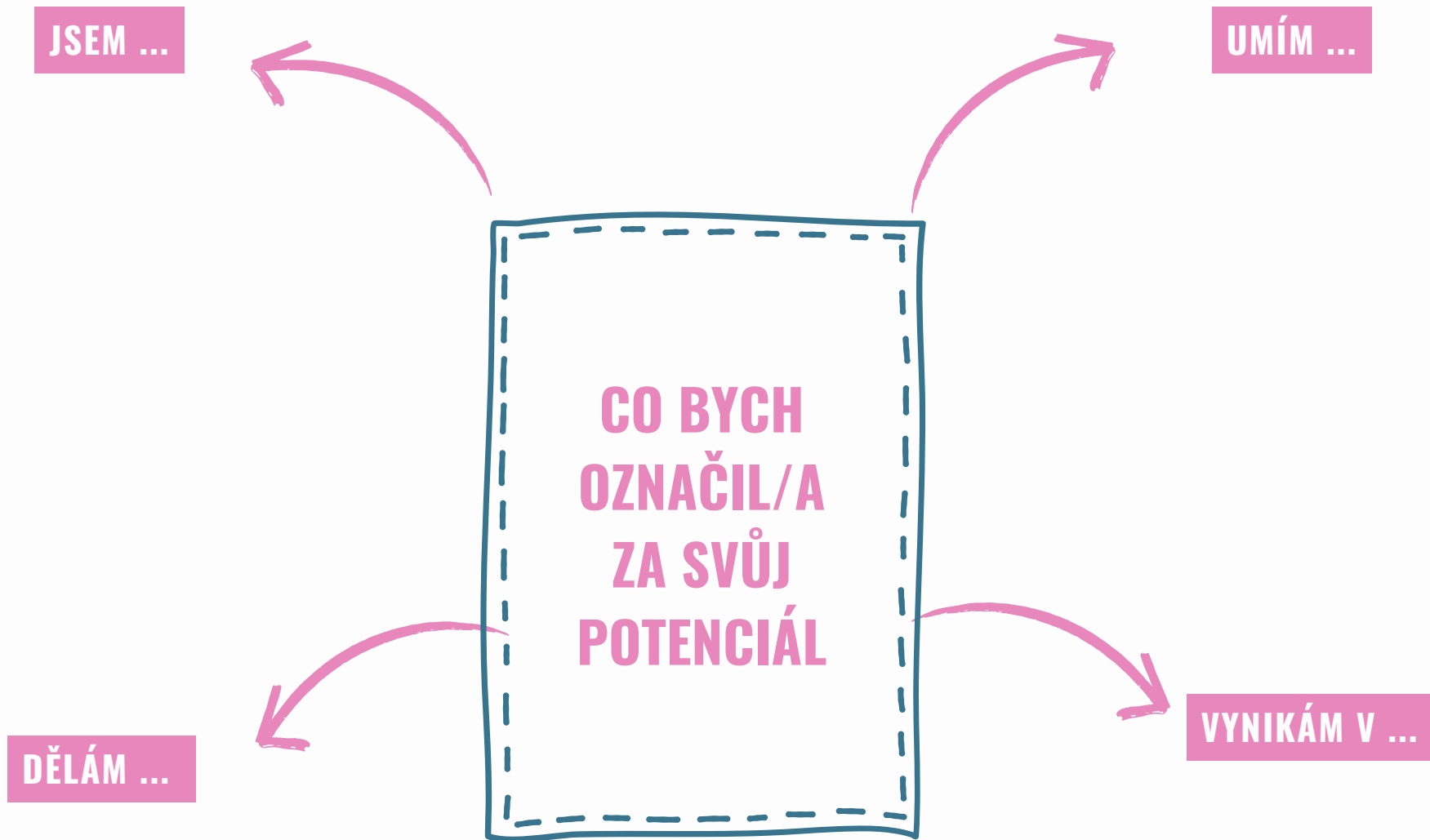
TOHLE JSEM JÁ



**ČÍM TRÁVÍM SVŮJ
ČAS?**

**ČÍM INSPIRUJI
OSTATNÍ?**





SILNÉ STRÁNKY

- Jaké jsou vaše schopnosti a dovednosti?
- Jaká činnost se vám opakovaně daří?
- Co vám vždycky šlo dobře?
- V čem vynikáte?
- Za co vás ostatní chválí a obdivují?
- V čem jste lepší než vaši kamarádi?
- Co jste se naučili opravdu rychle?
- Při jaké aktivitě zapomínáte na čas?
- Při které aktivitě máte pocit, že jste to vy?
- S čím si k vám ostatní chodí pro radu?

PŘÍLEŽITOSTI

- Kde můžete své silné stránky víc využívat?
- Kde můžete své dovednosti monetizovat?
- Na čem byste mohli zapracovat, aby to zlepšilo kvalitu vašeho života?
- Jaké z vašich schopností by mohly být prospěšné vašemu okolí, nebo budoucím business partnerům?

SLOŽKA OSOBNÍ HRDOSTI

- Za co jste na sebe hrdí?
- Za co byste si dali medaili?
- Kam jste se za poslední 2-3 roky posunuli?
- Kdy a v čem jste naposledy mile překvapili sami sebe?
- Jakou výzvu jste naposledy překonali?
- V čem si myslíte, že inspirujete ostatní?
- Co považujete za své životní úspěchy?
- Co jsou vaše největší pracovní úspěchy?
- Jaké nejvyšší ocenění jste kdy dostali?
- Za co vás naposledy někdo pochválil a proč?

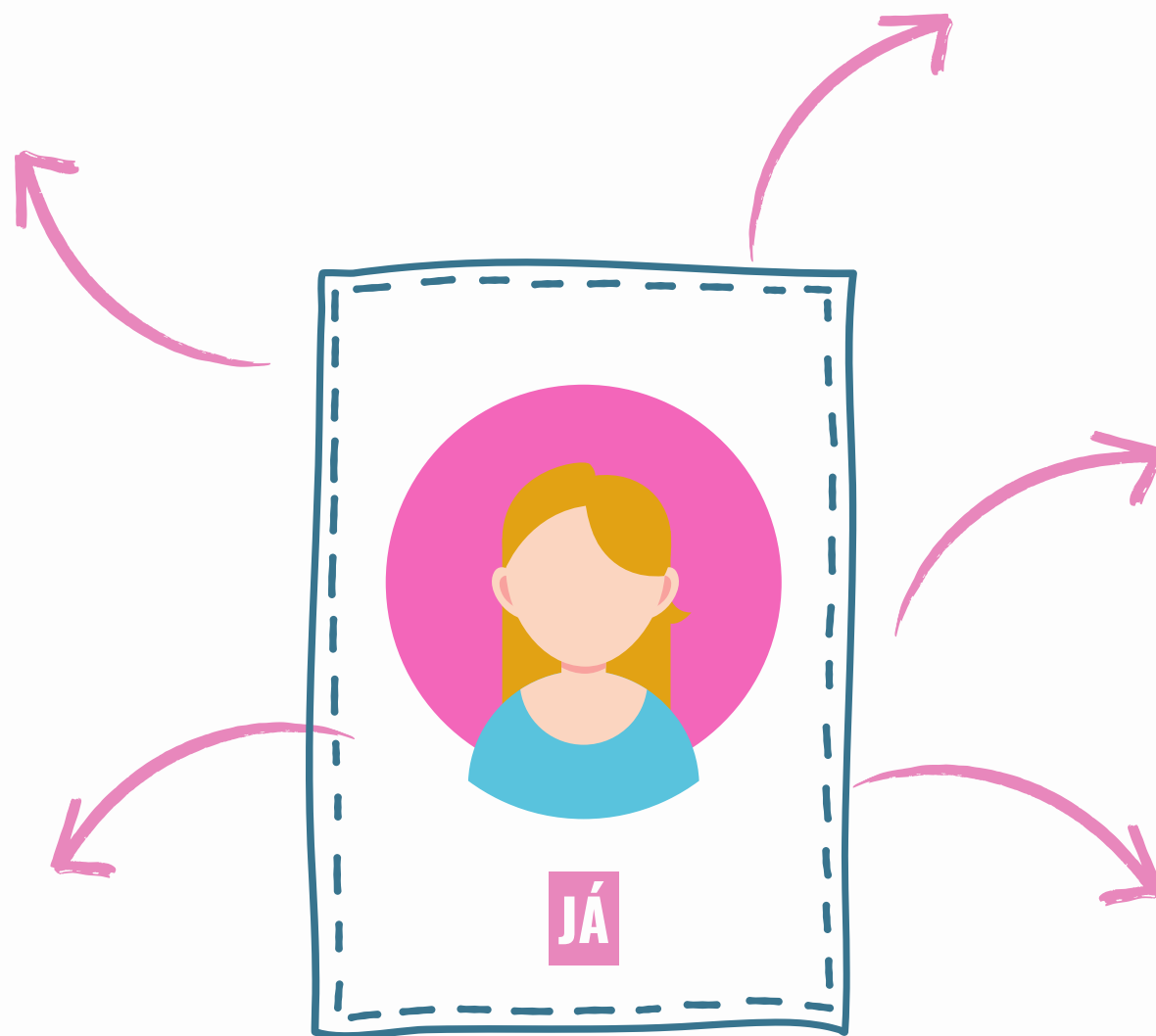


- Jaké schopnosti, dovednosti a silné stránky jste potřebovali pro to, abyste tohle všechno zvládli?
- Co vás všechny tyto úspěchy a hrdosti naučily?
- Čeho si na sobě, díky těmto úspěchům, nejvíc vážíte?





**CO MI
DOOPRAVDY
DÁVÁ
SMYSL?**



FYZICKÉ ZDRAVÍ

- Cítíte se dobře ve svém těle?
- Jak jste na tom se svou fyzickou kondicí?
- Kolik hodin denně spíte? Jaká je kvalita vašeho spánku?
- Jste na čemkoliv závislí? (sociální sítě/porno/drogy/alkohol/...)
- Kdy naposledy jste si udělali čas sami na sebe? Co jste dělali?
- Je něco, co vás momentálně velmi stresuje? Jak se stresu zbavujete?
- Na škále 1 - 10 - nakolik jste spokojeni se svou fyzickou a duševní kondicí?
- Je něco, co by se mohlo změnit, aby to bylo lepší?



STÁVAJÍCÍ SCÉNÁŘ - BODY MIND BALANCE

MYSL

TĚLO

ZDRAVÍ

JAKÝ JE IDEÁLNÍ SCÉNÁŘ VAŠEHO BODY MIND BALANCE

Jaké jsou konkrétní kroky, které chcete udělat, aby to zlepšili kvalitu vašeho života?

-
-
-
-
-
-

TĚLO A FYZICKÉ ZDRAVÍ

- Věnujete sami sobě a své mysli dostatek času?
- Jak často se aktivně rozvíjíte a v čem?
- Co jste se za poslední dobu naučili a byli jste na sebe pyšní?
- Jak často děláte činnosti, které vás úplně pohltí?
- Kdy naposledy jste brečeli radostí, nebo smutkem?
- Jaké jsou vaše klíčové životní hodnoty? Žijete aktivně podle nich?
- Za co jste v životě vděční?
- Na co nejčastěji nadáváte a proč?
- V čem se cítíte nenaplnění?
- Co by se ve vašem životě mělo zlepšit, abyste mohli být 100% šťastní?
- Na škále 1 - 10 - nakolik jste spokojeni se svou duševní kondicí?

- Pohyb + jídlo + spánek + vztahy = zdraví
- Kdyby vaše tělo mohlo mluvit, jakých 5 věcí by chtělo změnit?
- Jakých nezdravých návyků byste se chtěli zbavit?
- Kdybyste své tělo dostali na starost, chovali byste se k němu stejně?
- Co si říkáte při pohledu do zrcadla?
- Vyjmenujte alespoň 5 věcí, které máte na svém těle nejraději.
- Co můžete udělat pro to, abyste se ve svém těle cítili lépe?
- Na škále 1 - 10 - nakolik jste spokojeni se svou fyzickou kondicí?

MYSL A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

DLOUHODOBÁ VIZE

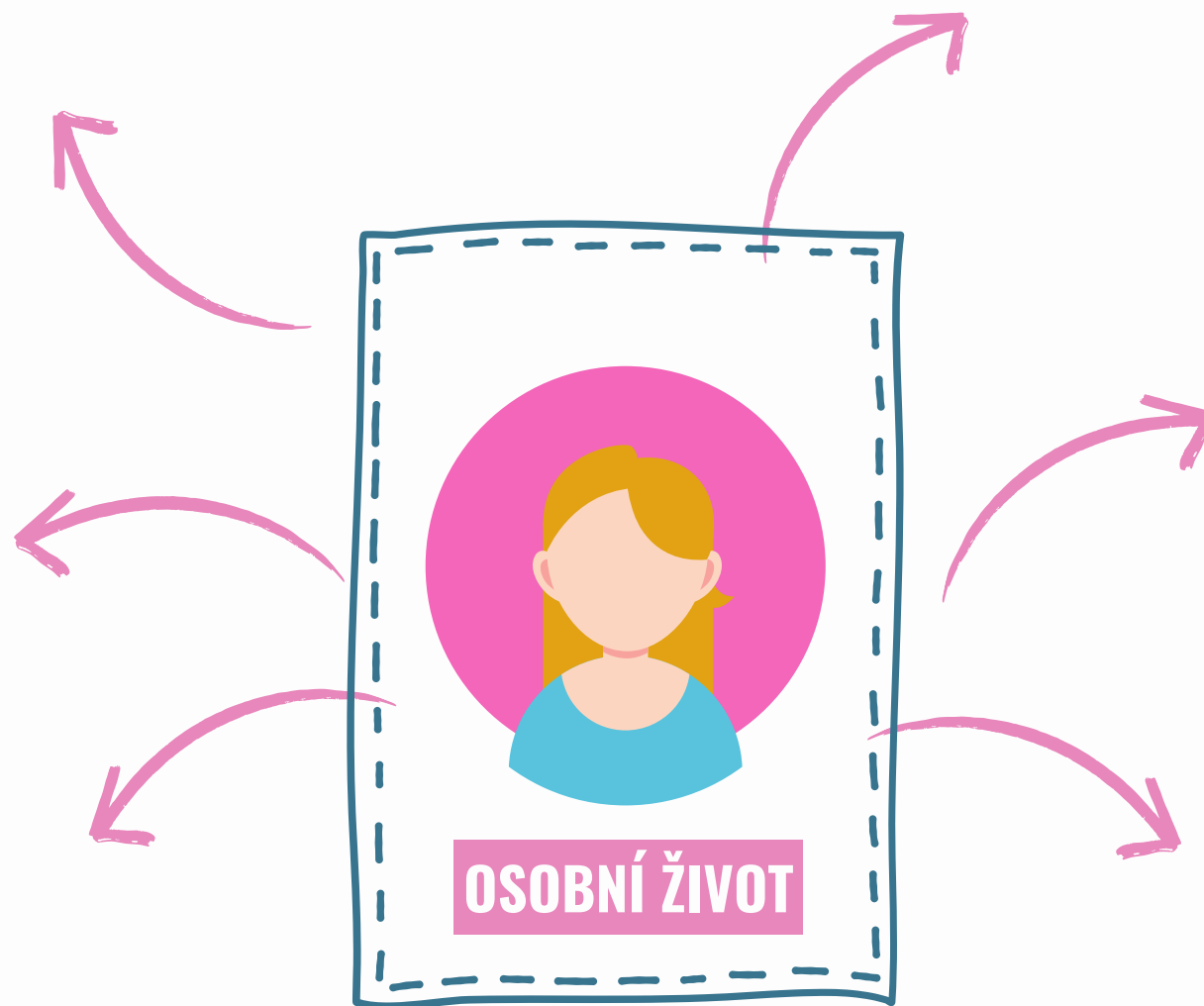
DLOUHODOBÉ MILNÍKY

AKČNÍ PLÁN

Tak a teď trochu akce!

KRÁTKODOBÉ CÍLE

S ČÍM ZAČNU HNED



DLOUHODOBÁ VIZE

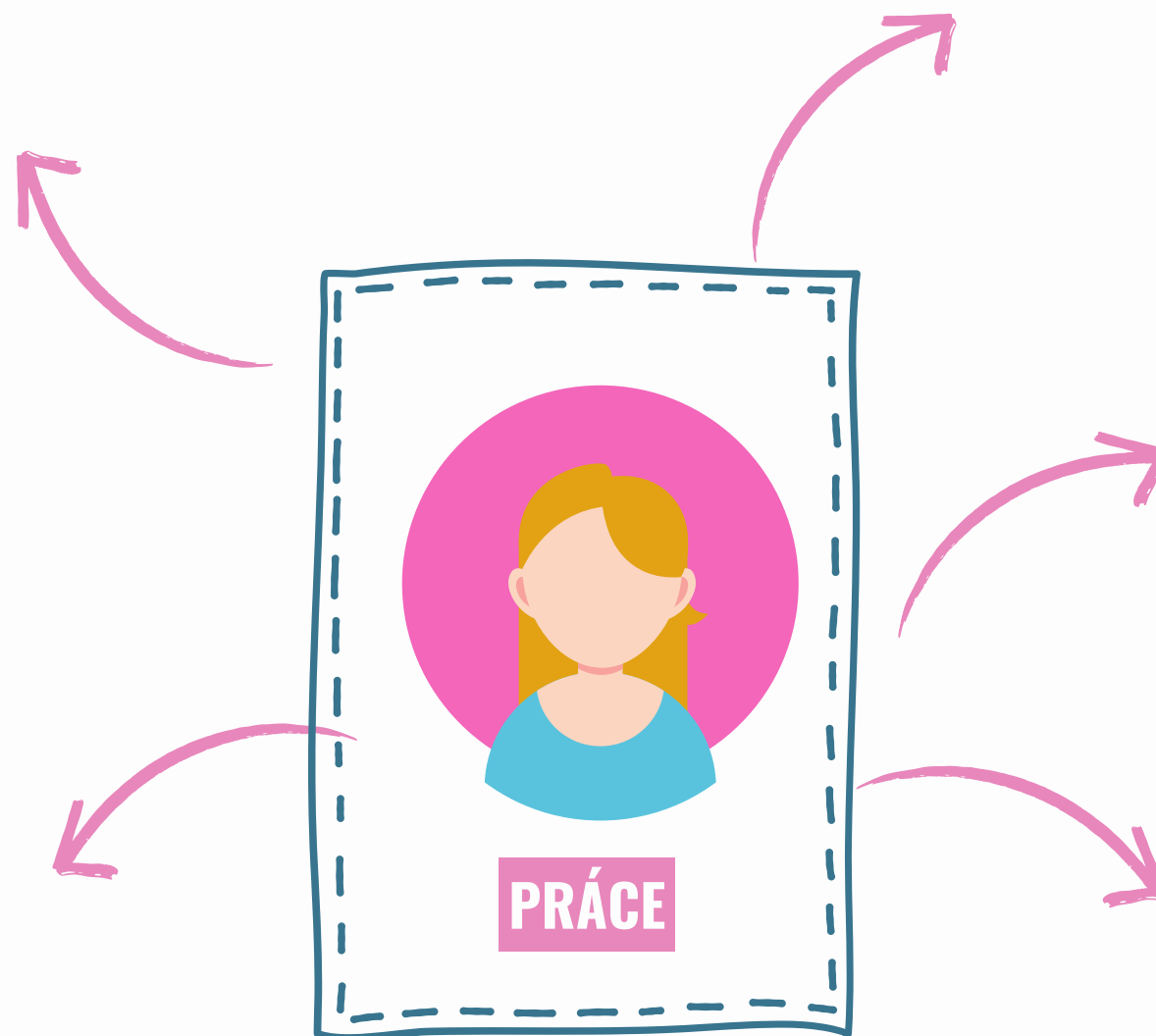
DLOUHODOBÉ MILNÍKY

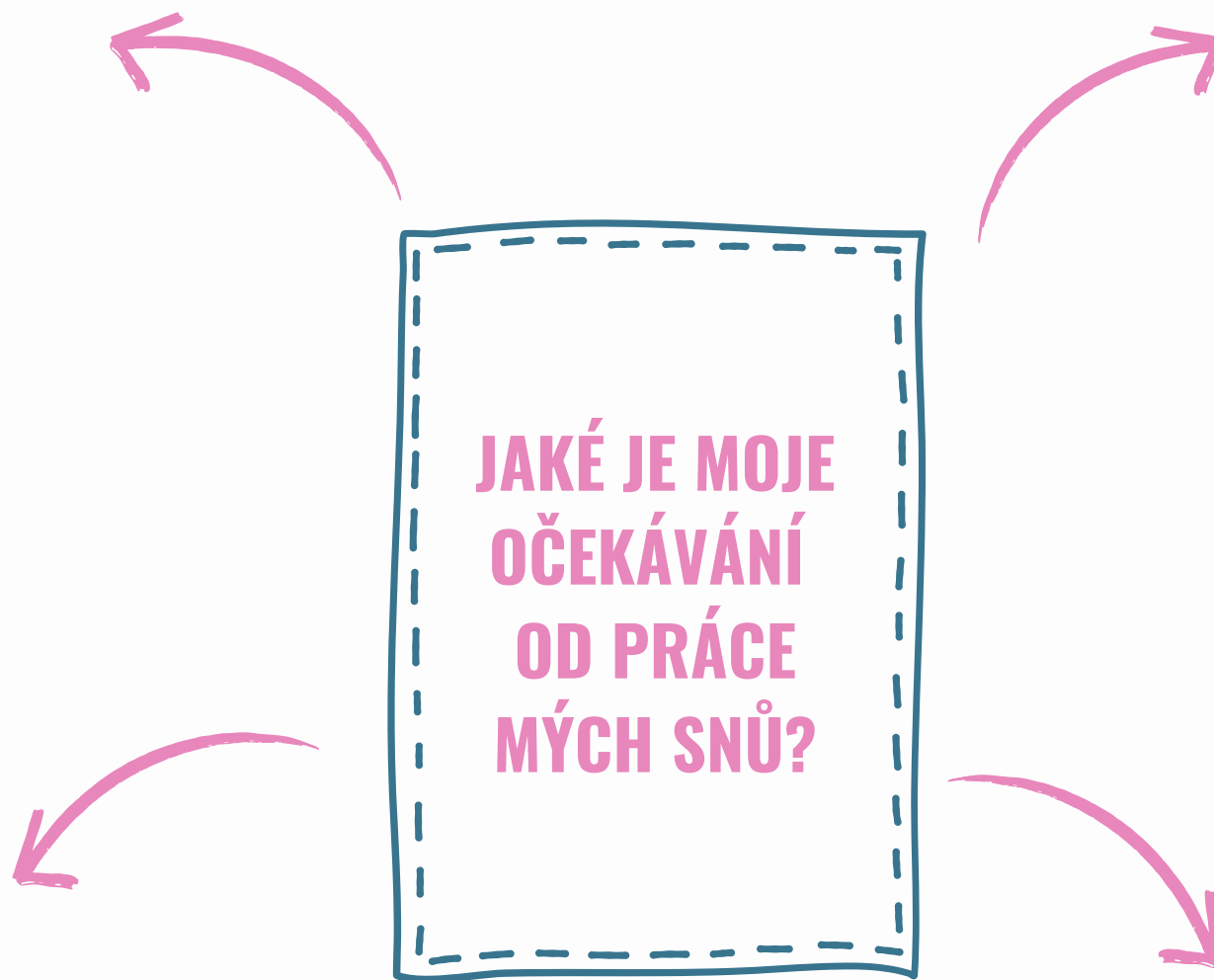
AKČNÍ PLÁN

Tak a teď trochu akce!

KRÁTKODOBÉ CÍLE

S ČÍM ZAČNU HNED







**CO MI
NA MÉ PRÁCI
DÁVÁ
SMYSL?**

ZKUSTE SI ODPOVĚDĚT NA OTÁZKY

CO VÁS NA VAŠÍ PRÁCI NEJVÍC BAVÍ?

CO JE 5 NEJPOZITIVNĚJŠÍCH VĚCÍ NA VAŠÍ PRÁCI?

CO VE VÁS ZA POSLEDNÍHO PŮL ROKU VYVOLALO NEJPOZITIVNĚJŠÍ EMOCE?

PŘI JAKÉ PŘÍLEŽITOSTI JSTE CÍTILI VE VAŠÍ PRÁCI NEJVĚTŠÍ SMYSL?

KDY A JAK JSTE NAPOSLEDY POMOHLI VAŠIM KOLEGŮM NEBO KLIENTŮM?

JAKÉ JE POSLÁNÍ VAŠÍ PRÁCE?

V ČEM JE VAŠE PRÁCE PROSPĚŠNÁ PRO SPOLEČNOST?

DLOUHODOBÁ VIZE

DLOUHODOBÉ MILNÍKY

AKČNÍ PLÁN

Tak a teď trochu akce!

KRÁTKODOBÉ CÍLE

S ČÍM ZAČNU HNED

Moje
OSOBNÍ VIZE

TVORBA OSOBNÍ VIZE

FUNKCE VIZE:

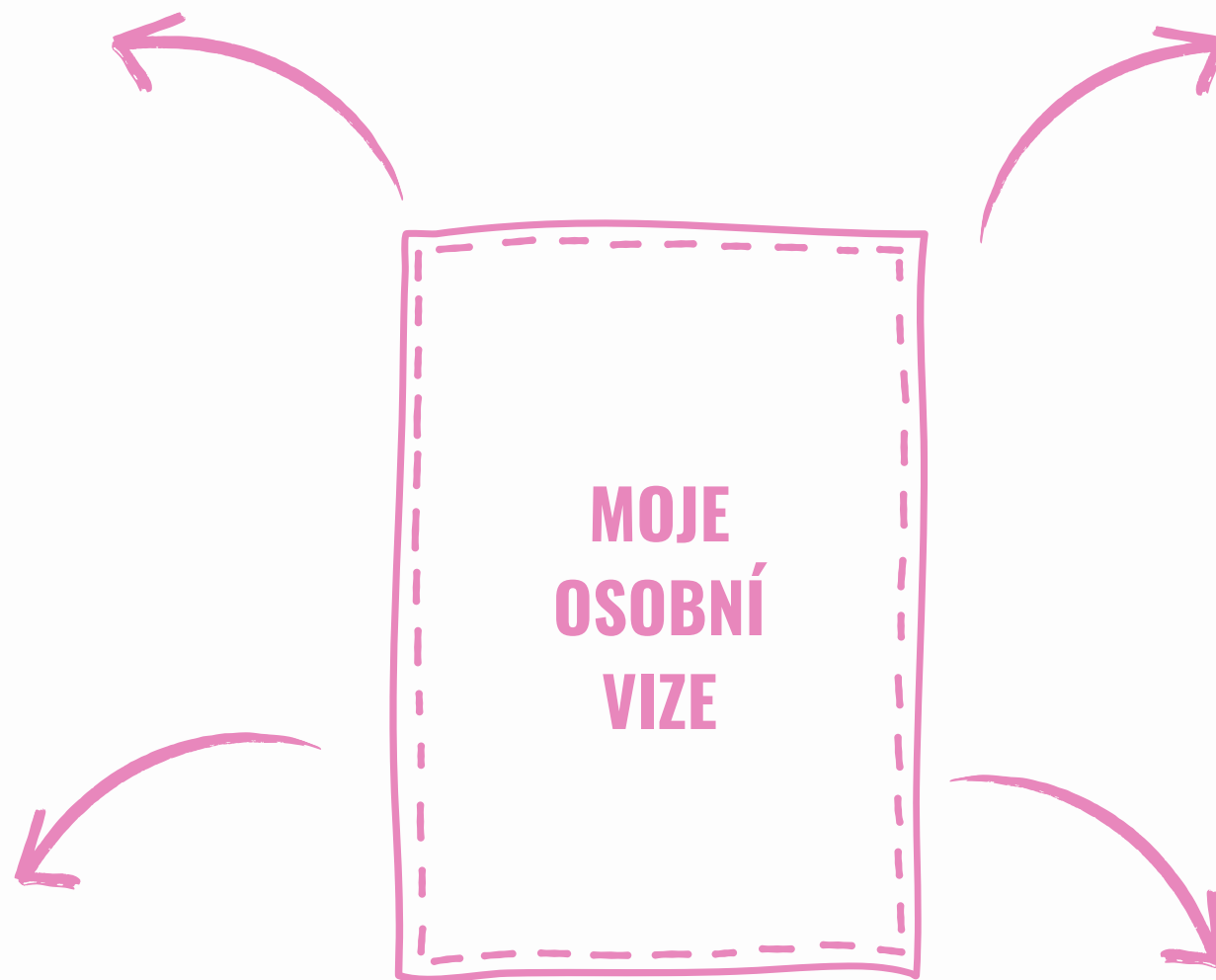
MOTIVAČNÍ

PŘIPOMÍNACÍ

SMĚROVACÍ

PLÁNOVACÍ

- Jakou funkci má vize plnit?
- Co vás nejvíc motivuje?
- Co vám dává nejvíc energie k akci?
- Jaká forma pro vás bude nejvhodnější?
- Jak s ní následně budete chtít pracovat?



DLOUHODOBÁ VIZE

DLOUHODOBÉ MILNÍKY

AKČNÍ PLÁN

Tak a teď trochu akce!

KRÁTKODOBÉ CÍLE

S ČÍM ZAČNU HNED

POMŮŽU VÁM BÝT

TOU **NEJLEPŠÍ** VERZÍ

VÁS SAMOTNÝCH

Mgr. Denisa Dědičová
Lektorka a konzultantka
www.denisadedicova.com



Denisa má jednoduchou vizi: **Lepší já, lepší svět.** Proto se věnuje vzdělávání a školení témat, která nám pomáhají být tou nejlepší verzí nás samotných jak v osobním, tak profesním životě.

Vzdělávání a **prezentování ji živí 11 let** a díky tomu má zkušenosti s různými druhy prezentací – od přednášek ve velkých sálech - jako je Stavovské divadlo, Rudolfinum, Betlémská kaple nebo Lucerna - přes vedení workshopů a webinářů, po natáčení online kurzů.

Projít si můžete její **kurzy na Seduo.cz**. Buď téma Osobní hrdost a asertivita, nebo Motivace a smysl.

Na **EDUname.cz**, online vzdělávacím portálu, který ve spolupráci s GrowJOB Institutem vytvořila, najdete desítky jejích webinářů a online kurz na téma Naučte se říkat ne.

Firmám i jednotlivcům pomáhá **s přípravou prezentací na konferenci, ale i školení, či natáčení online kurzů**. Cílem je naučit je zpracovat přednášku tak, aby co nejjednodušším způsobem předala hlavní myšlenku a důležité sdělení. Proto jim Denisa pomáhá koncipovat obsah, zpracovat na jejich prezentačních dovednostech, ale zejména formovat jejich autenticitu, aby byli v projevu co nejuvěřitelnější.

Své klienty rozvíjí i v rámci **osobních konzultací a tréninků**, kde jim pomáhá najít jejich potenciál, kvality, silné stránky a díky tomu si vytvořit osobní vizi a směr, kterým by se chtěli dál vydat.

Denisa působí také jako **pedagog na UMPRUM**. Velký smysl totiž vidí v externí **spolupráci s univerzitami**.

Denisa je absolventkou **Pedagogické fakulty** Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. Dále studovala ve Španělsku na Univerzitě v Malaze, kde v rámci své odborné praxe učila budoucí učitele, jak učit, a v Německu na Univerzitě v Bayreuthu.

Školení vede v češtině, angličtině a španělštině.

Krom toho, že pracuje jako lektorka a externí pedagog, založila také svou vlastní módní značku – **Deedivine** a dárkovou agenturu **GoodGift**.