

Test na úroveň životní rovnováhy

KTERÉ OBLASTI VAŠEHO ŽIVOTA VYŽADUJÍ ZVLÁŠTNÍ POZORNOST

aneb kde jsou schované klíče od Vašeho štěstí



Dobrý den, jmenuji se Natalia Byková. Jsem vystudovaná psycholožka a ekonomka, mentorka osobního rozvoje. **Pomáhám lidem, aby se stali svou lepší verzí a začali žít naplno.**

Jsem zakladatelkou online projektů osobního rozvoje ProNaladu.cz, Adaline.cz, ProKondici.cz s roční návštěvností přes 4 miliony čtenářů.

Osobnímu rozvoji se věnuji od roku 2005. Vedu osobní konzultace, tvořím kurzy pro zlepšení života. Moje kurzy osobního rozvoje absolvovalo více než 12000 lidí. Mám přes 58 000 sledujících na [Instagramu](#).

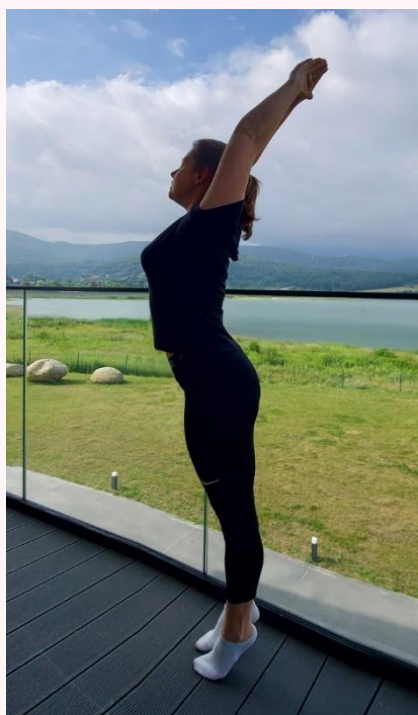
Nabízím Vám jeden nástroj, který mi pomohl dát svůj život do pořádku. Myslím, že může být přínosný i pro Vás.

Před lety jsem ještě hledala optimální vyváženost. Stále jsem hasila požáry, které se v mém životě objevovaly.

V procesu mého rozvoje ustavičně vznikaly situace, kdy jsem sotva odstranila jednu nesnáz, vzápětí se vynořila druhá.

Vyřešila jsem jednu otázku, a objevily se další. Zbavila jsem se jich a nastal další problém. A tak to šlo stále dokola...

10 let jsem pracovala ve vysoce konkurenční **mezinárodní společnosti** a prošla jsem cestu od úplného začátku – řadového prodejce do nejvyššího možného stupně – oficiální zástupkyně značky ve 2 zemích – Česku a Slovensku.

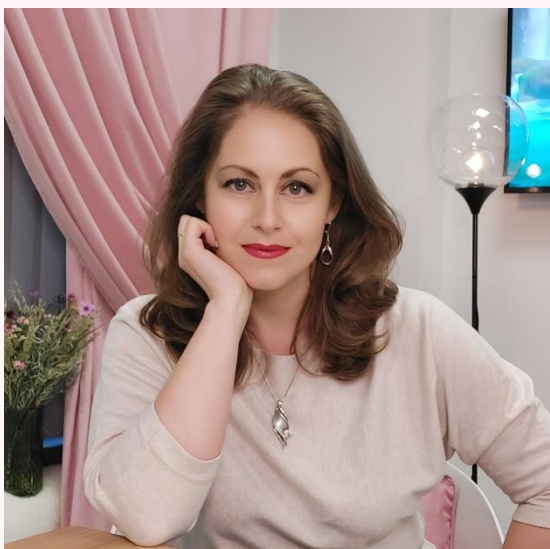


8 let jsem bojovala s **onkologickým onemocněním** a musela jsem se naučit zacházet s vlastním tělem a energií abych zastavila šíření nádoru a vytvořila si zdravé energické tělo, schopné vytvořit nový život a také být domovem mé duše, abych mohla sloužit dalším lidem a zlepšovat jejich životy.

Hledala jsem si rovnováhu mezi prací a životem. Prošla jsem **vyhořením**, abych se mohla zastavit a najít v životě ty pravé smysly a hodnoty.

Právě tento proces mě přimel k tomu, odejít z nejvyšší pozice v mé práci tam, **kam mě táhla moje duše** – do osobního rozvoje a psychologie.

To vše mi pomohlo **objevit svou vnitřní sílu**, uvěřit ve své schopnosti a začít zabývat se tím, co mě dělalo živou a **dávalo mému životu smysl**.



Získala jsem vzdělání v oblasti **psychologie** a začala jsem se naplno věnovat právě psychologické práci. Mám za sebou stovky hodin konzultací s klienty a své osobní terapie.

Absolventi mých kurzů mění svůj život ve všech oblastech k lepšímu a již **za 6-12 měsíců si vytvářejí šťastný život na všech úrovních** – opravují své

zdraví, finance a vztahy, začínají cestovat, vytvářet si inspirující okolí a plnit si své sny.

Dlouhou dobu jsem si myslela, že si musím zvolit nějakou konkrétní oblast, se kterou budu intenzivně pracovat, a která bude mou klíčovou kompetencí.

Ale pak mi došlo, že **není potřeba si volit**, buď zdraví nebo štěstí, vztah anebo peníze, životní styl anebo plnění přání.



DÁ SE MÍT VŠE NAJEDNOU!

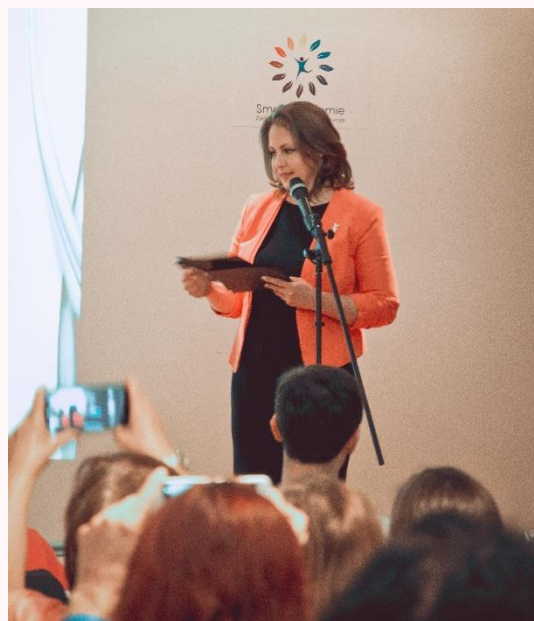
A vše, co je potřeba udělat – je **poskládat své životní puzzle dohromady**.

Osobně **jsem nejlepším důkazem** toho, že můj **systém funguje ve všech oblastech**, a že se opravdu dá mít v životě vše najednou.

Mám za sebou příběh transformace z chudé cizinky do **úspěšné, uznávané psycholožky a mentorky** v Čechách.

Překonala jsem svůj strach mluvení v cizím jazyce, a jsem autorkou mnoha kurzů a seminářů v češtině, která je pro mě **3. cizím jazykem**, kterým mluvím.

Moje čeština není překážkou ani proto, abych psala články do časopisů a online vydání, zvou mě také do rozhovorů a podcastů.



Moje chyby a přízvuk jsou nedílnou součástí mé přirozenosti a životní historie. Je to tím, co mě odlišuje od ostatních, a nedá se to zopakovat bez základu a životní cesty, kterou jsem prošla. Navíc, díky jazykové výbavě, mám **přístup k inovativním informacím a novým metodám v oblasti psychologie**, které v českém infoprostoru zatím nejsou.



Vytvořila jsem několik kurzů, po jejichž absolvování si lidé získávají zpět svou vnitřní sílu a začínají žít podle sebe.

Začínají slyšet sami sebe, věří v sebe, nebojí se cizích názorů a umí říkat ne tam, kde je to potřeba bez výčitek a pocitu viny.

Zabývám se tím, co mě baví, a to podle vlastního plánu v časové svobodě a flexibilitě.

Uplatňuji ve svém životě **návyky peněžního myšlení**, a to přináší své výsledky.

Znám zákony peněz a vím, jak zlepšit finanční stránku. Několik mých kurzů a masterclassů byly právě o peněžním myšlení a zákonech peněz a mnoho lidí přivedly ke zlepšení jejich finanční situace.



22 let žiji šťastně se svým manželem. Zkrátka vím, jak se buduje zdravý šťastný vztah, který pak úspěšně funguje desítky let. Na základě těchto znalostí jsem vytvořila komplexní program o šťastných vztazích.

Kromě toho se mi podařilo nastavit krásný **vztah s mojí maminkou, přijmout tatínka** a uznat jeho sílu, i když už není naživu, přijmout jeho kvality v sobě a získat přístup k **podpoře mého rodu.**

Mám krásný vztah s rodinou manžela, plný vzájemné úcty a lásky.

Provedla jsem stovky lidí přes techniky přijetí rodičů a hodně z nich opravdu zlepšilo své vztahy – jak partnerské, tak i rodičovské.

Žiju život podle sebe, plním si své sny, cestuji a jdu cestou své duše.



Moje cesta byla **skládáním životních puzzlů ve všech životních oblastech.**

Vím, jak se nastavuje každá životní oblast a jak v každé z nich projít z bodu A do bodu B. Navíc tím **provádím absolventy svých kurzů** tak, že se jejich život mění kardinálně k lepšímu již za relativně krátkou dobu.

Protože nejdou cestu pokusů a omylů, ale berou mé zkušenosti, dělají rovnou správné věci a získávají ty nejlepší výsledky. **Rychle, efektivně, jednoduše a v radosti.**

Představuji Vám **system 12 oblastí osobního rozvoje**, který mi pomáhá zůstat v rovnováze a rovnoměrně se zlepšovat ve všech směrech **bez boje, únavy a vyhoření.**

Podstatou tohoto systému je uvědomění si stupně rozvoje 12 životních oblastí a následné zlepšení těch nejslabších z nich.

Je to 12 oblastí osobního rozvoje v 5 životních sférách.

- Zdravotní stav
- Úroveň energie
- Postava / Styl / Krása

- Oblíbená činnost
- Finance / Peníze

- Vztahy s životním partnerem
- Vztahy s rodiči
- Vztahy s dětmi
- Přátelé / Známi / Okolí

- Vztah se sebou / Kvality a rysy charakteru
- Životní styl

- Morální nastavení / Smysl života



Co znamenají jednotlivé oblasti osobního rozvoje?

Tělo

To je zdravotní stav, úroveň životní energie a krása/postava/styl.

Kariéra a finance

Patří sem profesionální seberealizace, oblíbená práce, zpeněžení své činnosti, kvalitní životní styl v dostatku.

Vztahy

Inspirojící vztah s člověkem, kterého milujeme a podle přání děti a vztah s nimi. Vztahy s rodiči a příbuznými. Spolehliví přátelé, zajímavé a užitečné profesionální kontakty, stejně smýšlející lidé.

Osobnost

To jsou naše charakterové vlastnosti, umění navazovat vztah s jinými lidmi. Úroveň sebehodnocení, dovednosti seberozvoje. Umění ovládat se, emocionální inteligence.

Životní styl, věci a události, které nám dávají smysl a přidávají životu chuť.

Duchovnost

Přítomnost odpovědí na hlavní životní otázky, morální nastavení a chápání smyslu vlastního života a toho, co se v něm děje.

**Naplněný a šťastný život znamená,
že všechny opory jsou dostatečně pevné.**

Většina lidí by chtěla, aby jejich opory vypadaly takto:

Zdravé tělo, inspirující vztah, práce, přinášející radost i dostatek, okolí inspirujících lidí, rozvinutá osobnost, vysoké sebehodnocení a naplněná duchovní strana života.

Nabízím Vám nástroj, který umožní pochopit, v jakém stavu se momentálně nachází Vaše opory a na čem máte zapracovat v první řadě.

Otestujte základní stupeň pevnosti svých opor a úroveň svojí životní rovnováhy.

Každý z bodů ohodnoťte od 1 do 10, kde 10 je nejlepší výsledek.
Jdeme na to.



Tělo ____ bodů

____ Víte, jak jídlo působí na Váš organismus, a které potraviny a způsob stravování jsou pro Vás optimální.

____ Máte oblíbený druh sportu a pravidelně sportujete.

____ Máte rádi své tělo a umíte o něj pečovat.

_____ V průběhu dne máte hodně energie.

_____ Líbí se Vám, jak vypadáte z hlediska postavy a stylu.

_____ Máte zdravé hormonální pozadí, jste emočně stabilní.

_____ Snadno se probouzíte i usínáte.



Profese _____ bodů

_____ Věnujete se práci, kterou máte rádi.

_____ Vaše práce Vám dává smysl.

_____ Jste spokojení s výší svých příjmů.

_____ Líbí se Vám styl Vaší práce – práce v kanceláři, práce doma, podnikání na volné noze atd.

_____ Máte uznání kolegů uvnitř společnosti nebo v oboru jako celku.

_____ Ztotožňujete sami sebe s výsledky své práce.

_____ V případě nezbytnosti byste dokázali své znalosti uplatnit i v jiném druhu činnosti.



Vztahy_____ bodů

_____ Máte vztah s partnerem, který Vás naplňuje radostí a inspirací, uspokojuje Vaše potřeby.

_____ S partnerem sdílíte společné cíle a hodnoty, ke kterým směřujete.

_____ Máte dobrý vztah s rodiči plný úcty a porozumění. (V případě, že nějaký z rodičů není naživu – máte vztah k němu vyrovnaný a zpracovaný, tzn. necítíte křivdu, odpustili jste mu vše a přijali vše co udělal. Ve Vás je čisté přijetí a vděčnost za to, že tento člověk byl ve Vašem životě.)

_____ Pokud máte děti, jste s nimi v dobrém vztahu, cítíte se skvělou matkou / otcem.

_____ Máte lidi, na které se můžete obrátit o pomoc v kteroukoli denní dobu.

_____ Máte skupinu lidí stejného smýšlení. Umíte navazovat nové kontakty a udržovat vztahy.

_____ Umíte řešit konfliktní situace.



Osobnost _____ bodů

_____ Umíte jasně vyjádřit svoje myšlenky.

_____ Nebojíte se zodpovědnosti a umíte nacházet nestandardní řešení.

_____ Zpracovali jste své komplexy, dětské obavy a křivdy.

_____ Umíte ovládat vlastní emoce, uvědomujete si, co cítíte a proč.

_____ Umíte si stanovovat cíle a dosahovat jich bez přehnaného vypětí.

_____ Máte nezbytnou sebejistotu.

_____ Líbí se Vám Váš životní styl (režim dne, čas vstávání a usínání, stravovací a pohybový plán, styl práce a odpočinku, přítomnost zážitků a krásných životních chvilí, věci, které máte.)



Duchovnost _____ bodů

_____ Máte komplex znalostí, které Vám jsou zdrojem odpovědí na nejdůležitější životní otázky.

_____ Máte vysokou morálku – ve všem jednáte čestně a otevřeně.

_____ Každý den se zabýváte něčím, co Vás přibližuje k Vaší lepší verzi.

_____ Jste v kontaktu s životem. Vnímáte dobře svoji intuici. Důvěřujete sobě a světu, chápete příčiny toho, co se ve Vašem životě momentálně děje a k čemu Vám to je.

_____ Uvědomujete si, jaký smysl má to, čím momentálně procházíte.

Ted' vidíte, na které otázky jste odpověděli snadno, které oblasti jsou relativně v pořádku, a kde vznikly největší potíže.

Problémy ve které oblasti mají momentálně největší vliv na všechny ostatní oblasti?

Je to ukázka pro Vás, s čím musíte začít.

Dejme tomu, máte-li evidentní problémy se zdravím, odrazí se to docela jistě na všem — na Vaší kariéře, na Vašich vztazích i sebehodnocení. Pokud tuhle oporu zlepšíte, ostatní Vaše životní opory se v důsledku toho zlepší také.

Pokud jste na dně s penězi, zasahuje to velmi silně všechno ostatní – kvalitu Vaší výživy, životní způsob, ve vztahu propukají všední konflikty, Vaše sebevědomí klesá. Pokud sféru financí zpevníte, zlepšení se projeví na všech úrovních.

Jaké je řešení?

Vytvořila jsem **online kurz Žijte naplno**, ve kterém s mou podporou můžete zlepšit ty základní oblasti - zdraví, kariéru, finance, vztahy, okolí, osobnost a životní styl.

Během programu si každý z účastníků sestavuje svůj individuální plán vytváření skvělého života a určuje jednoduché kroky ke zlepšením v každé ze životních oblastí.

V programu popisuji i moji osobní zkušenost a nejkratší cesty řešení problémů v každé životní oblasti. Zařadila jsem do něj nejefektivnější doporučení k vybudování skvělého života.

Vložila jsem do programu hodně úsilí a jsem si jista, že každému, kdo se mu rozhodne věnovat, přinese mnoho užitečného poznání a okamžitá životní vylepšení.

Váš život je ve Vašich rukou. Můžete směřovat k dobré budoucnosti cestou pokusů a omylů, nebo si můžete zvolit společnou cestu – provedu Vás cestou zlepšení a již brzy začnete rychle a efektivně postupovat ve směru, který je pro Vás ten správný.

Víte, v čem spočívá hlavní chyba většiny lidí? V tom, že ustavičně doufají v zázrak, v kouzelné vyřešení všech svých otázek. Doufají, že se najednou stane něco, co jim změní život, co ho zjednoduší a zlepší ve všech směrech.

Jenže výsledky nemohou být jiné, je-li jednání stále stejné.

Sníme o bohatém životě a zůstáváme přitom ve své obvyklé práci.

Trápí nás problémy se zdravím, chodíme po doktorech, dokud si neuvědomíme, že naše zdraví je v našich vlastních rukách a na našem každodenním jednání závisí finální výsledek.

Neklade to ve vztahu? Dokud nenavážeme komunikaci, dokud nedosáhneme společného pohledu na život, budeme doufat v kouzelné vyřešení otázek.

Rok po roce kopírujeme své cíle typu „chci auto“, „chci mít vztah“, „chci spoustu peněz a cestovat po celém světě“. Po několika letech si uvědomíme sami sebe ve stále stejném bodě a stále pokračující ve snění o všech těch životních změnách.

Doufáme, že se brzy stane něco, co nám zajistí kvantový skok a ocitneme se v nové realitě, v životě, který jsme si vždy přáli. Jenže za 5 nebo 10 let si uvědomujeme, že jsme ještě stále v bodu A.

Znáte to? Co tedy dělat? Měnit své jednání, měnit své myšlení, měnit svůj přístup. Hned teď.

Připravila jsem pro vás krátký a dostupný online kurz „3 kroky k naplněnému životu“, ve kterém během tří dnů zjistíte:

- kde ztrácíte svou energii,
- co vás drží zpátky od života podle sebe,
- a jak začít malými, ale silnými kroky měnit svůj vnitřní stav a směr.

Je to jemný, ale transformační start. A možná právě on bude tím impulsem, který už jste dlouho hledali. Těším se na Vás.

ONLINE KURZ - 3 KROKY K NAPLNĚNÉMU ŽIVOTU