

Bonus 4

Týždenný plánovač v láskyplnej energii

Účel:

Umožní ti jednoduchým, jemným spôsobom plánovať týždeň tak, aby si mala čas na seba, klientky aj tvorivosť, bez pocitu stresu alebo tlaku.

Štruktúra plánovača:

1. **Úmysel týždňa**

Priestor na formulovanie zámeru alebo motta, ktorý ťa bude sprevádzať.

2. **Dni týždňa s rozpisom**

Každý deň s dostatočným priestorom na poznámky o stretnutiach, tvorbe, marketingu aj osobnom čase.

3. **Olej týždňa**

Miesto na zápis alebo vybraný esenciálny olej, ktorý chceš použiť na podporu energie.

4. **Slovo týždňa**

Slovo alebo krátka veta, ktorá bude tvojou mentálnym kotvou (napr. "láskavosť", "prítomnosť", "hojnosť").

5. **Priestor na sebareflexiu**

Otázky ako:

- Čo ma tento týždeň naplnilo?
- Čo môžem nabudúce urobiť inak?
- Za čo som vďačná?