



ASPINTOA®

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ



www.aspintoa.com

PRO VŠECHNY GENERACE

ASPINTOA® tvoří vzdělávací systém, který baví a viditelně posouvá **od začátečníků po profesionály**. Jsme tu pro všechny, kteří se nebojí **inovace a změny**.

OBJEVTE S NÁMI BUDOUCNOST VZDĚLÁVÁNÍ



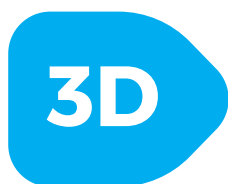
JAZYKY A KOMUNIKACE

WORDESO® - specialista
na rozvoj porozumění



OSOBNÍ ROZVOJ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

DIALOGIS® - specialista
na rozvoj empatie



LEADERSHIP A VEDENÍ

GRAMMAX® - specialista
na rozvoj kritického myšlení



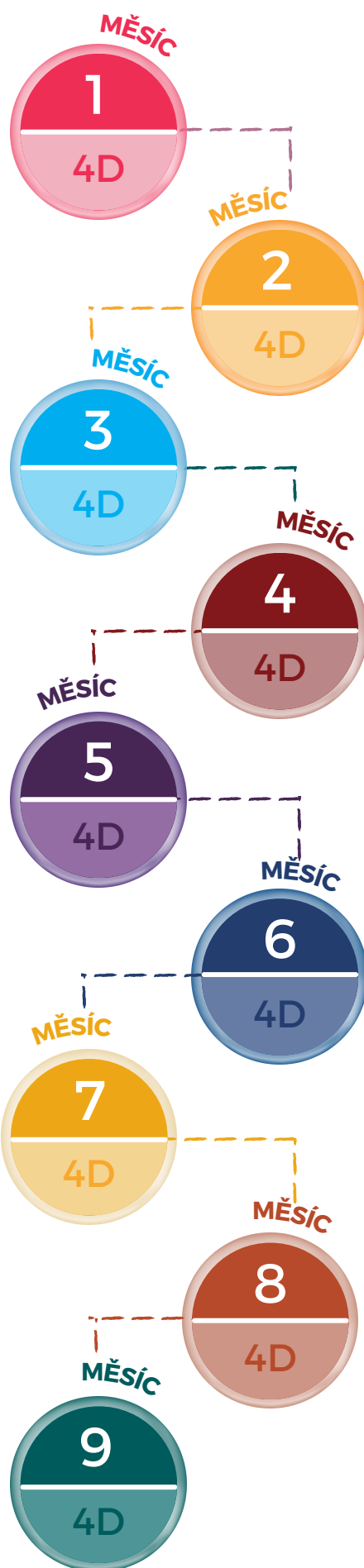
PODNIKÁNÍ A KREATIVNÍ MYŠLENÍ

INFITY® - specialista
na rozvoj kreativního myšlení

Napište nám, rádi vám poradíme!

info@aspintoa.com

www.aspintoa.com



POSKLÁDEJTE SI VLASTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

1
4D

MĚSÍC 1 ZAČNĚTE

TÝDEN 1



PROJEKT
1

TÝDEN 2



PROJEKT
2

TÝDEN 3



PROJEKT
3

TÝDEN 4



PROJEKT
4

2
4D

MĚSÍC 2 MLUVTE

TÝDEN 5



PROJEKT
5

TÝDEN 6



PROJEKT
6

TÝDEN 7



PROJEKT
7

TÝDEN 8



PROJEKT
8

3
4D

MĚSÍC 3 ZAZÁŘETE

TÝDEN 9



PROJEKT
9

TÝDEN 10



PROJEKT
10

TÝDEN 11



PROJEKT
11

TÝDEN 12



PROJEKT
12

4
4D

MĚSÍC 4 ZDOKONALTE SE

TÝDEN 13



PROJEKT
13

TÝDEN 14



PROJEKT
14

TÝDEN 15



PROJEKT
15

TÝDEN 16



PROJEKT
16

5
4D

MĚSÍC 5 ZAUJMĚTE

TÝDEN 17



PROJEKT
17

TÝDEN 18



PROJEKT
18

TÝDEN 19



PROJEKT
19

TÝDEN 20



PROJEKT
20

6
4D

MĚSÍC 6 INSPIRUJTE

TÝDEN 21



PROJEKT
21

TÝDEN 22



PROJEKT
22

TÝDEN 23



PROJEKT
23

TÝDEN 24



PROJEKT
24

7
4D

MĚSÍC 7 UČTE

TÝDEN 25



PROJEKT
25

TÝDEN 26



PROJEKT
26

TÝDEN 27



PROJEKT
27

TÝDEN 28



PROJEKT
28

8
4D

MĚSÍC 8 TRÉNUJTE

TÝDEN 29



PROJEKT
29

TÝDEN 30



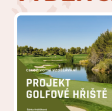
PROJEKT
30

TÝDEN 31



PROJEKT
31

TÝDEN 32



PROJEKT
32

9
4D

MĚSÍC 9 TRANSFORMUJTE

TÝDEN 33



PROJEKT
33

TÝDEN 34



PROJEKT
34

TÝDEN 35



PROJEKT
35

TÝDEN 36



PROJEKT
36

ASPINTOA®

SKUTEČNÁ ZMĚNA

ASPINTOA® tvoří vzdělávací systém, který baví a viditelně posouvá **od začátečníků po profiky**. Jsme tu pro všechny, kteří se nebojí **inovace a změny**.



ASPINTOA®

4D VZDĚLÁVÁNÍ

ROZVÍJÍ CELÉHO ČLOVĚKA



4D SYSTÉM

DÁVÁ VZDĚLÁVÁNÍ SMĚR A SMYSL

WORDESO® POROZUMĚNÍ

- Přečtěte nahlas slovo. To je hlavní téma.
- Přečtěte nahlas větu a poté otázku.
- Přečtěte vysvětlení a mluvte o obrázku.

DIALOGIS® EMPATIE

- Přečtěte otázky a odpovězte na ně.
- Naslouchejte druhému a snažte se ho pochopit.
- Odpovězte si na otázky sami.

GRAMMAX® KRITICKÉ MYŠLENÍ

- Přečtěte nahlas otázky a obě odpovědi.
- Rozhodněte, která vám dává smysl a proč.
- Odpovězte nebo nechte odpovědět druhé.

INFITY® KREATIVNÍ ŘEŠENÍ

- Přečtěte nahlas problém. Přečtěte nahlas otázku.
- Navrhněte řešení a sdílejte ho s ostatními.
- Vyprávějte o tématu podle obrázku a tvořte příběhy.

JAK NA TO

SLOVA + OTÁZKY + KVÍZY + OBRÁZKY

PŘÍTOMNOST
OD INFORMACÍ



BUDOUCNOST
K TRANSFORMACI

S
↕
O
↕
K
↕
O

WORDESO® ASPINTOA® VZTAHY

KAMARÁD

MÁM JEDNOHO NEJLEPŠÍHO KAMARÁDA.

KDO JE 'KAMARÁD'?

© ASPINTOA 2025 1 www.aspintoa.com

WORDESO® ASPINTOA® VE TRIDĚ 1

ČLOVĚK, KTERÉHO MÁM RÁD



© ASPINTOA 2025 1 www.aspintoa.com

Kamarád

Mám kamaráda už od školky.

Člověk, kterého mám rád vlastně není jen jeden. Je jich víc. A to je dobře.

DIALOGIS® ASPINTOA® VZTAHY VE TRIDĚ 1

OTÁZKY



Můj nejlepší...

KDO JE TVŮJ NEJLEPŠÍ KAMARÁD?

© ASPINTOA 2025 1 www.aspintoa.com

DIALOGIS® ASPINTOA® VZTAHY VE TRIDĚ 1

OTÁZKY



Trávím...

JAK TRÁVÍŠ ČAS S KAMARÁDY?

© ASPINTOA 2025 1 www.aspintoa.com

Můj nejlepší kamarád je...

Trávím čas hlavně venku a v zimě se dívám hodně na televizi. Nejsem rád sám.

GRAMMAX® ASPINTOA® VZTAHY VE TRIDĚ 1

KVÍZY

JAK POZNÁŠ DOBRÉHO KAMARÁDA?



Prohodte si tyto myšlenky.

1. POSLUCHÁ TĚ, KDYŽ MLUVÍŠ.
2. NIKDY SE S TEBOU NEBAVÍ.

© ASPINTOA 2025 1 www.aspintoa.com

GRAMMAX® ASPINTOA® VZTAHY VE TRIDĚ 1

KVÍZY

CO MŮŽE KAMARÁD UDĚLAT, ABY TĚ POTĚŠIL?



Usměje se na tebe.

1. DÁ TI ÚKOL NAVÍC.
2. USMĚJE SE NA TEBE.

© ASPINTOA 2025 1 www.aspintoa.com

Dobrý kamarád naslouchá, když mluvím. A taky mi pomůže, když potřebuju.

Usměje se na mě, ale taky se mnou jde ven nebo mě zavolá, když jsem doma sám.



Nauč se něco nového: Slovo kamarád dnes používáme hodně často, znamená „parták“ nebo „spojenec“.

© ASPINTOA 2025 1 www.aspintoa.com



Sdílej něco nového: Jak by měla vypadat tvůj kamarád/ tvoje kamarádka v budoucnosti?

© ASPINTOA 2025 1 www.aspintoa.com

Využij svou představivost a vytvoř příběh, ve kterém je možné cokoli.

Chci mít stejného kamaráda, jako mám teď. Rozumíme si a plánujeme společně cestovat.

NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ

CO + JAK + PROČ + CO DÁL

Moje vizuální mapa

1

ASPINTOA® OMEZENÉ

MYŠLENKY

NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
NASTÁVÁ, KDYŽ SE
NĚKTERÉ MYŠLENKY STÁLE
DOKOLA VRACEJÍ.

CO JSOU "MYŠLENKY"?

© ASPINTOA 2026

1

www.aspintoa.com

2

ASPINTOA® OMEZENÉ

STRES

NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
MŮŽE ZVYŠOVAT STRES
A ZTĚŽOVAT KLIDNÉ
UVAŽOVÁNÍ.

CO JE "STRES"?

© ASPINTOA 2026

2

www.aspintoa.com

3

ASPINTOA® OMEZENÉ

ROZHODNUTÍ

KDYŽ PŘEMÝŠLÍME PŘILÍŠ
DLOUHO, MŮŽE BÝT TĚŽŠÍ
SE ROZHODNOUT.

CO JE "ROZHODNUTÍ"?

© ASPINTOA 2026

3

www.aspintoa.com

4

ASPINTOA® OMEZENÉ

SOUSTŘEDĚNÍ

NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
MŮŽE ODVÁDĚT
POZORNOST
OD DŮLEŽITÝCH ÚKOLŮ.

CO JE "SOUSTŘEDĚNÍ"?

© ASPINTOA 2026

4

www.aspintoa.com

5

ASPINTOA® OMEZENÉ

ŘEŠENÍ

JASNÉ MYŠLENÍ POMÁHÁ
NAJÍT DOBRÁ ŘEŠENÍ.

CO JE "ŘEŠENÍ"?

© ASPINTOA 2026

5

www.aspintoa.com

6

ASPINTOA® OMEZENÉ

PODPORA

ROZHOVOR S OSTATNÍMI
MŮŽE SNIŽIT NADMĚRNÉ
PŘEMÝŠLENÍ I STRES.

CO JE "PODPORA"?

© ASPINTOA 2026

6

www.aspintoa.com

WORDESO®



OMEZENÉ

MYŠLENKY

NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
NASTÁVÁ, KDYŽ SE
NĚKTERÉ MYŠLENKY STÁLE
DOKOLA VRACEJÍ.

CO JSOU "MYŠLENKY"?

© ASPINTOA 2026

1

www.aspintoa.com

WORDESO®



MYŠLENÍ

NÁPADY A ÚVAHY, KTERÉ
SE OBJEVUJÍ V NAŠÍ HLAVĚ



© ASPINTOA 2026

1

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Když mám...

JAKÉ MYŠLENKY SE TI HONÍ
HLAVOU, KDYŽ MÁŠ STRACH
NEBO OBAVY?

© ASPINTOA 2026

1

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Když se...

JAK SE CÍTIŠ, KDYŽ SE STEJNÉ
MYŠLENKY STÁLE OPAKUJÍ
DOKOLA?

© ASPINTOA 2026

1

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Když se...

JAK SE CÍTIŠ, KDYŽ SE STEJNÉ
MYŠLENKY STÁLE OPAKUJÍ
DOKOLA?

© ASPINTOA 2026

1

www.aspintoa.com

GRAMMAX®
KVÍZY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ

PROČ MOHOU OPAKUJÍCÍ SE
MYŠLENKY BÝT NÁROČNÉ?



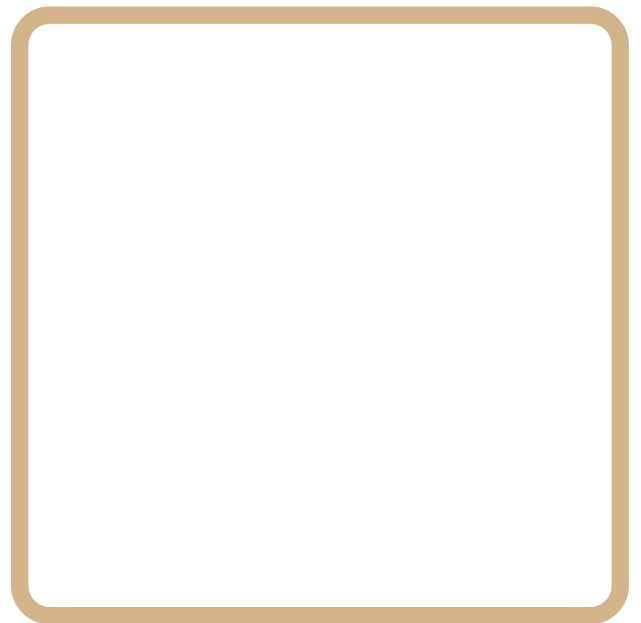
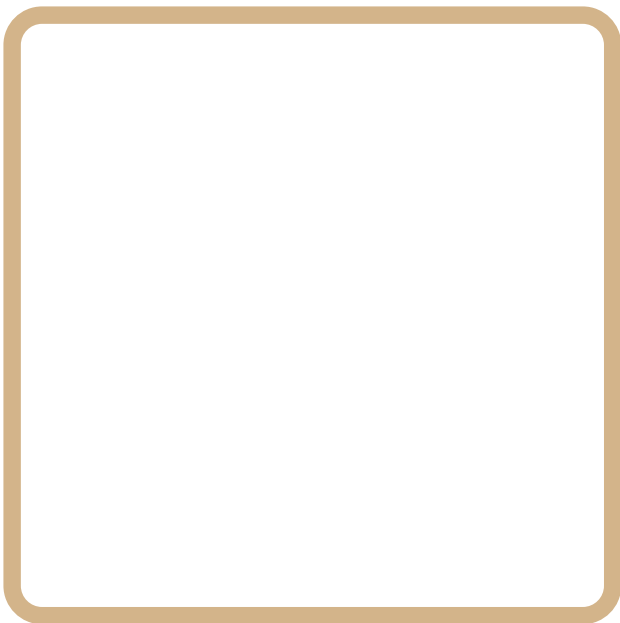
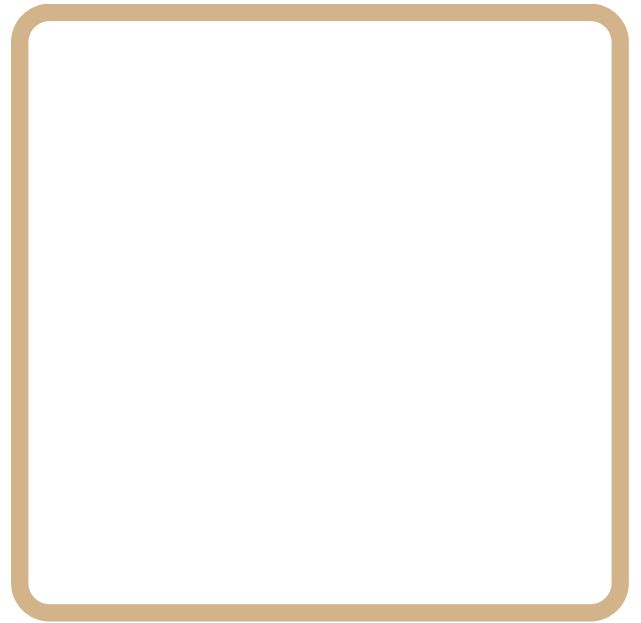
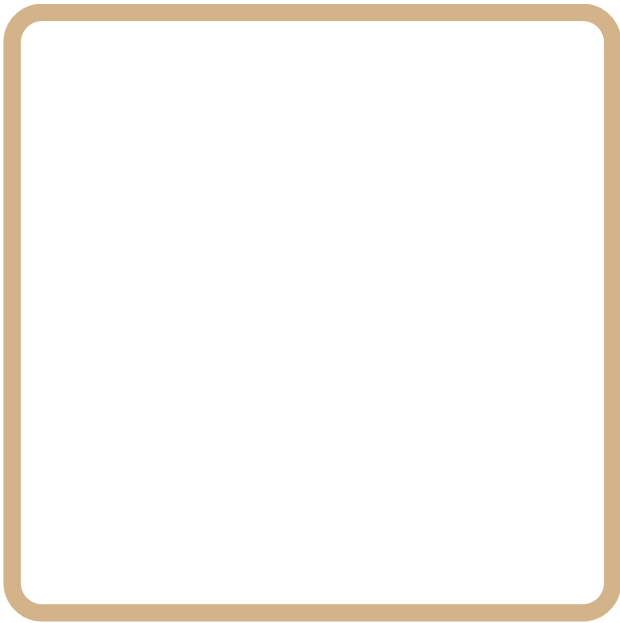
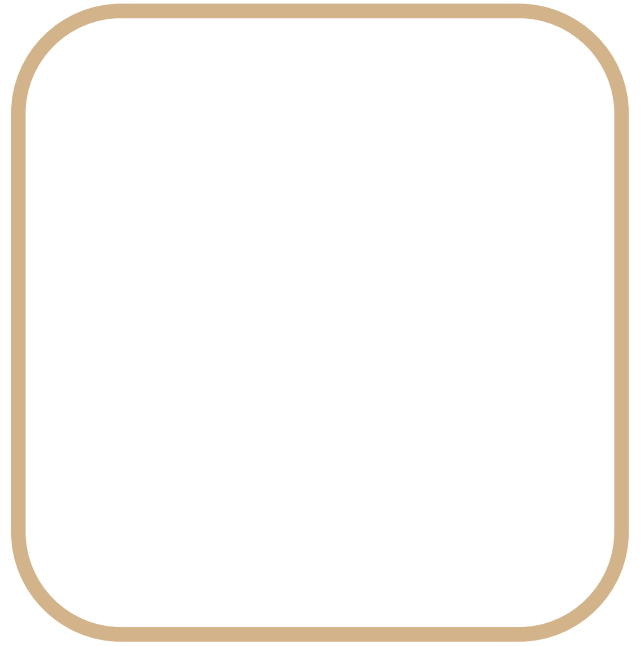
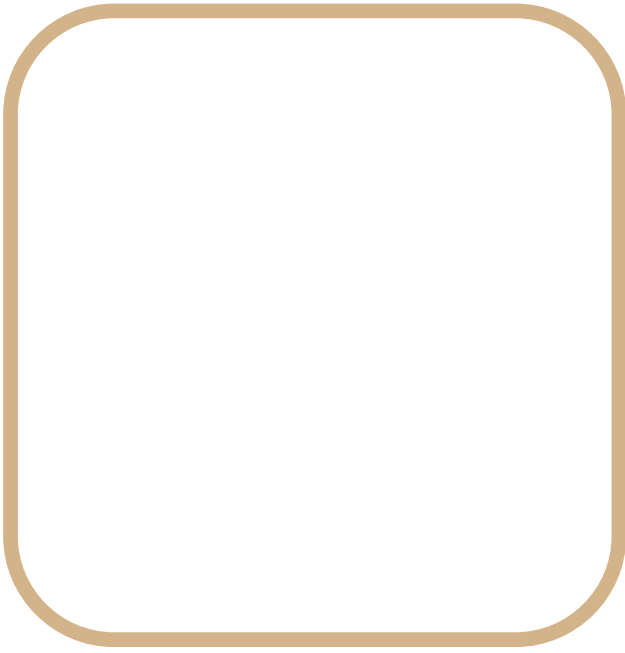
Vyvířejí stres a zmatek.

1. AUTOMATICKY ŘEŠÍ PROBLÉMY.
2. VYTVÁŘEJÍ STRES A ZMATEK.

© ASPINTOA 2026

1

www.aspintoa.com



WORDESO®



OMEZENÉ

STRES

NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
MŮŽE ZVYŠOVAT STRES
A ZTĚŽOVAT KLIDNÉ
UVAŽOVÁNÍ.

CO JE "STRES"?

© ASPINTOA 2026

2

www.aspintoa.com

WORDESO®



MYŠLENÍ

POCIT NAPĚTÍ, TLAKU
NEBO OBAV



© ASPINTOA 2026

2

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Moje tělo...

JAK SE CÍTÍ TVOJE TĚLO,
KDYŽ JSI VE STRESU?

© ASPINTOA 2026

2

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Pomáhá mi...

JAKÉ AKTIVITY TI POMÁHAJÍ
UKLIDNIT SE?

© ASPINTOA 2026

2

www.aspintoa.com

GRAMMAX®
KVÍZY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ

PROČ MŮŽE NADMĚRNÉ
PŘEMÝŠLENÍ ZVYŠOVAT STRES?



Protože malé problémy
se mohou zdát větší.

1. PROTOŽE MALÉ PROBLÉMY
SE MOHOU ZDÁT VĚTŠÍ.
2. VŠE SE ZÁZRAČNĚ VYŘEŠÍ. 2

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

GRAMMAX®
KVÍZY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ

JAK LZE STRES SNÍŽIT?

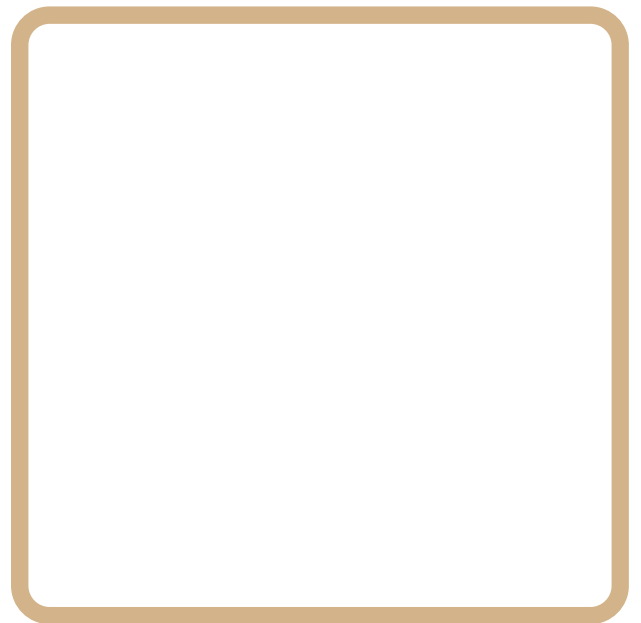
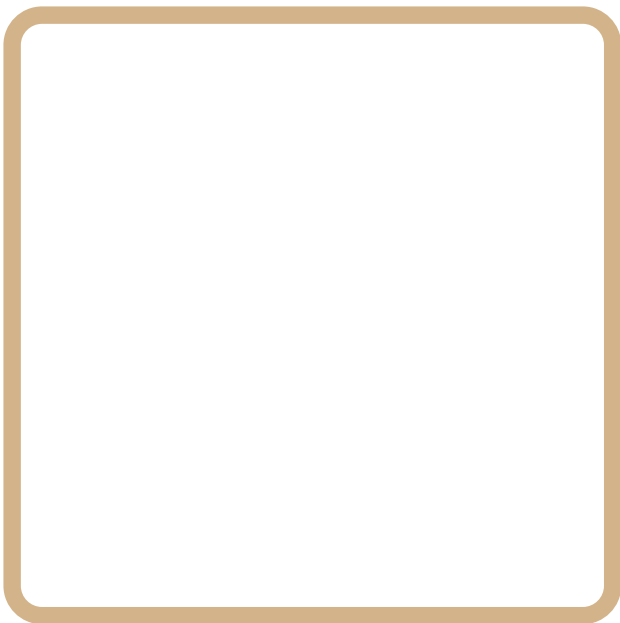
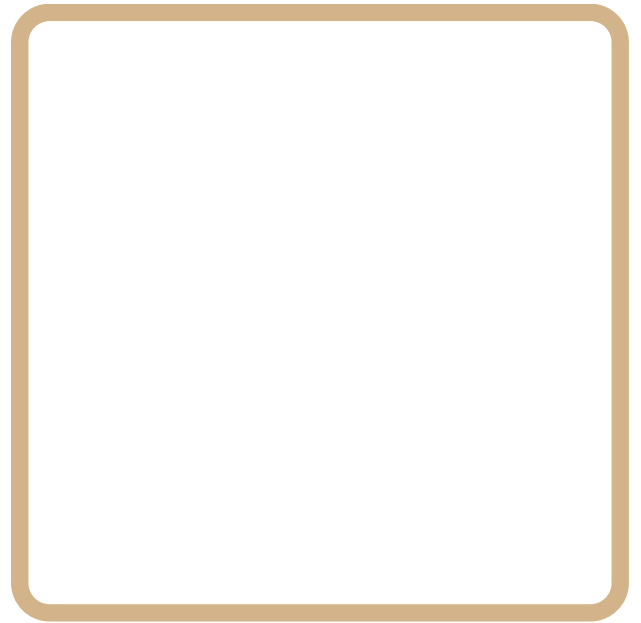
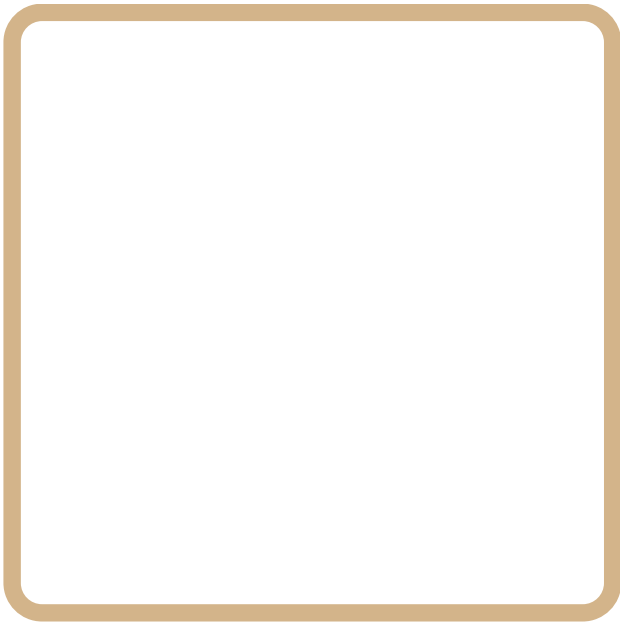
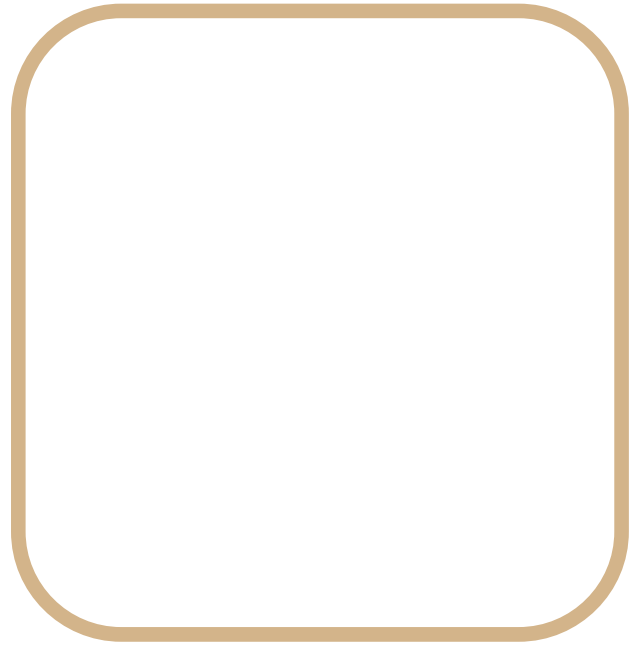
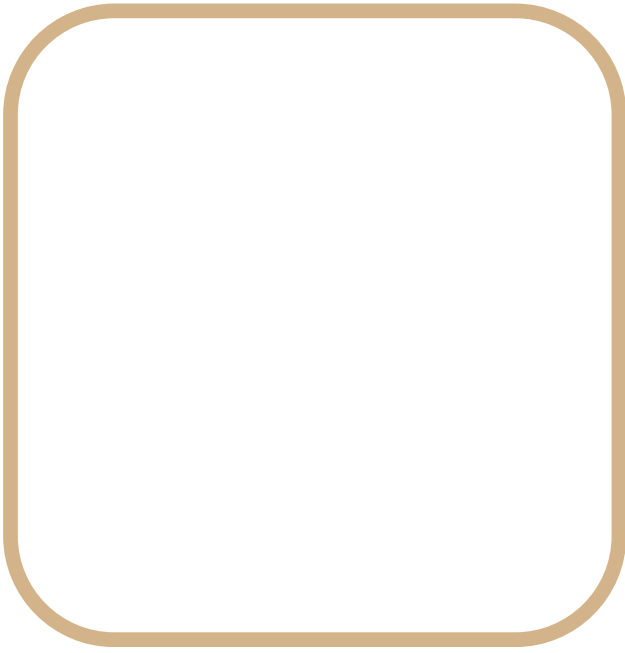


Přestávkami a soustředěním
na řešení.

1. IGNOROVÁNÍM PROBLÉMU.
2. PŘESTÁVKAMI A SOUSTŘEDĚNÍM
NA ŘEŠENÍ.

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com



WORDESO®



OMEZENÉ

ROZHODNUTÍ

KDYŽ PŘEMÝŠLÍME PŘÍLIŠ
DLOUHO, MŮŽE BÝT TĚŽŠÍ
SE ROZHODNOUT.

CO JE "ROZHODNUTÍ"?

© ASPINTOA 2026

3

www.aspintoa.com

WORDESO®



MYŠLENÍ

VOLBA, CO DĚLAT



© ASPINTOA 2026

3

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Čekal/a jsem...

ČEKAL/A JSI NĚKDY PŘÍLIŠ
DLOUHO S ROZHODNUTÍM?
PROČ?

© ASPINTOA 2026

3

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Když mám...

JAK SE ROZHODUJEŠ,
KDYŽ MÁŠ MNOHO MOŽNOSTÍ?

© ASPINTOA 2026

3

www.aspintoa.com

GRAMMAX®
KVÍZY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ

PROČ MŮŽE NADMĚRNÉ
PŘEMÝŠLENÍ ZPOMALIT
ROZHODOVÁNÍ?



Soustředí se příliš
na všechny možnosti.

1. SOUSTŘEDÍ SE PŘÍLIŠ
NA VŠECHNY MOŽNOSTI.
2. AUTOMATICKY VYBERE
NEJLEPŠÍ MOŽNOST.

© ASPINTOA 2026

3

www.aspintoa.com

GRAMMAX®
KVÍZY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ

JAK LZE ROZHODOVÁNÍ
ZLEPŠIT?

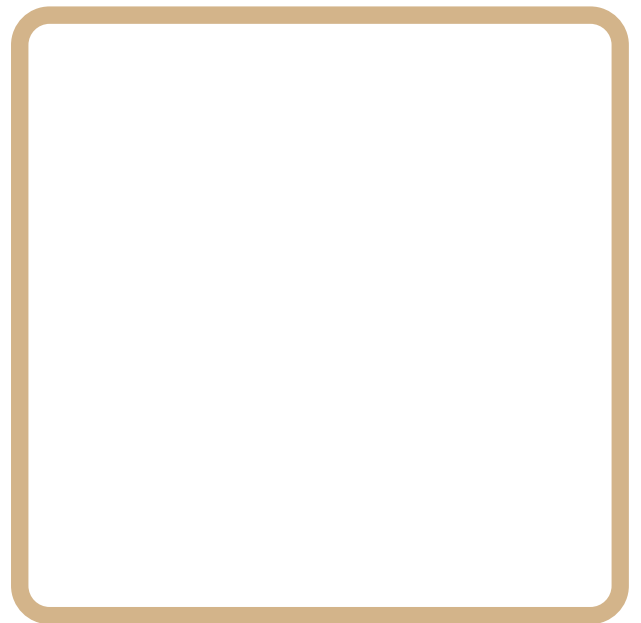
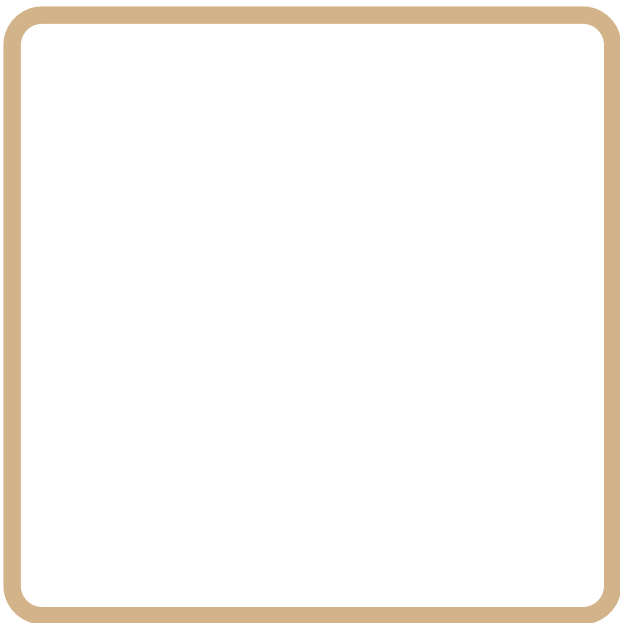
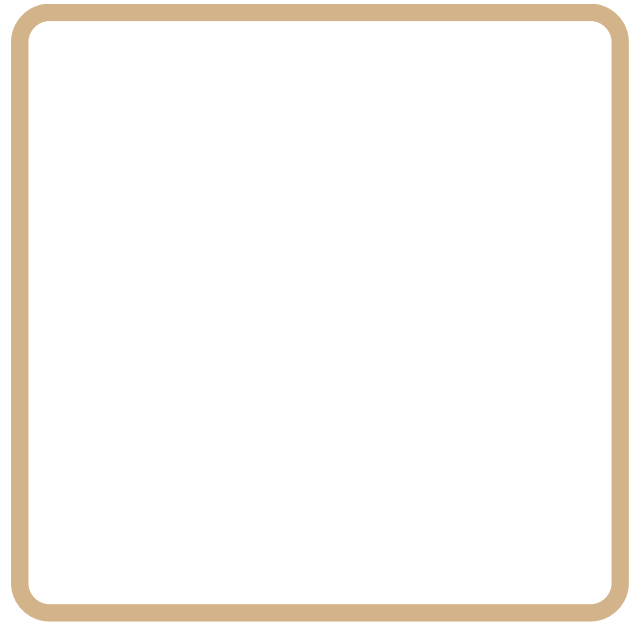
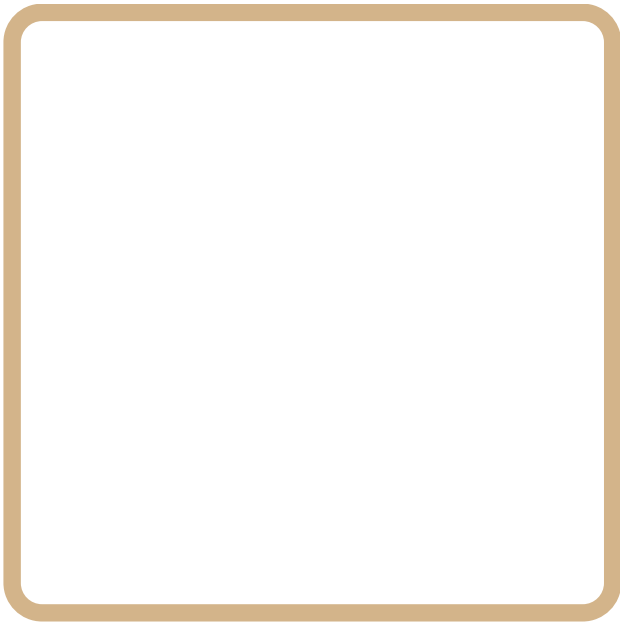
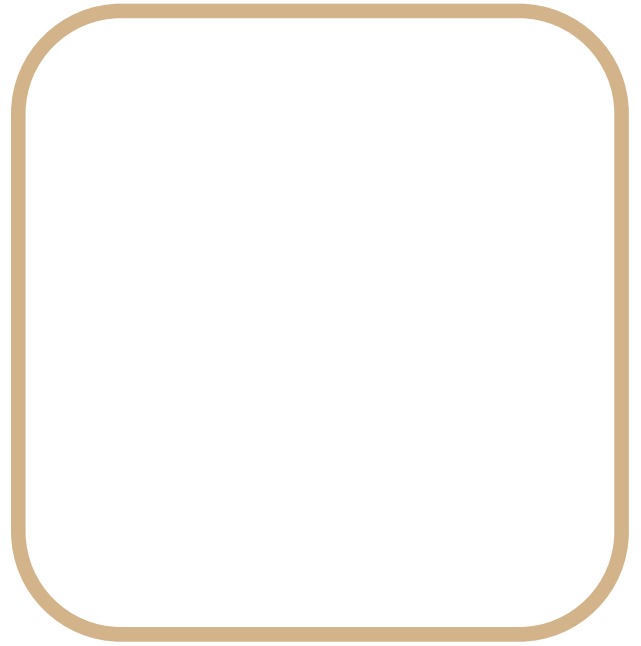
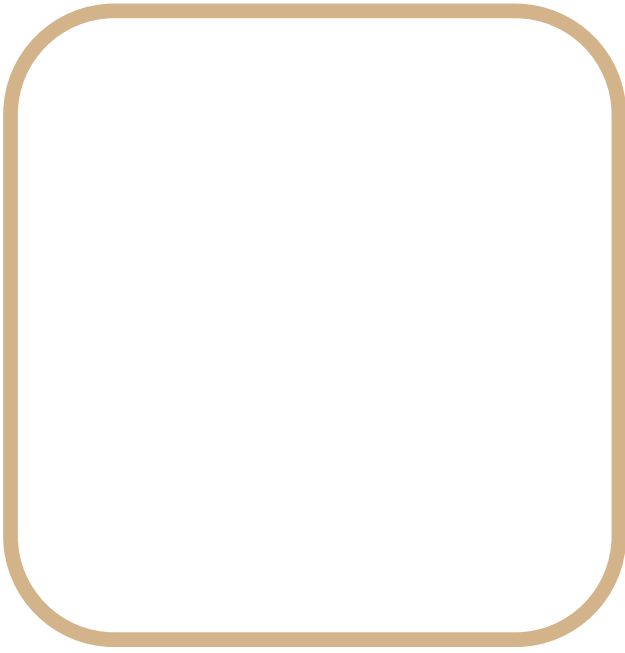


Rozdělením velkého rozhodnutí
na menší kroky.

1. VYHÝBÁNÍM SE VŠEM
MOŽNOSTEM.
2. ROZDĚLENÍM VELKÉHO
ROZHODNUTÍ NA MENŠÍ KROKY.

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com



WORDESO®



OMEZENÉ

SOUSTŘEDĚNÍ

NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
MŮŽE ODVÁDĚT
POZORNOST
OD DŮLEŽITÝCH ÚKOLŮ.

CO JE "SOUSTŘEDĚNÍ"?

© ASPINTOA 2026

4

www.aspintoa.com

WORDESO®



MYŠLENÍ

SCHOPNOST VĚNOVAT
POZORNOST TOMU,
CO PŘÁVĚ DĚLÁME



© ASPINTOA 2026

4

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Když mám...

JAK SE SOUSTŘEDÍŠ,
KDYŽ MÁŠ HLAVU PLNOU
MYŠLENEK?

© ASPINTOA 2026

4

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Pomáhá mi...

CO TI POMÁHÁ SOUSTŘEDIT SE
NA DŮLEŽITÉ ÚKOLY?

© ASPINTOA 2026

4

www.aspintoa.com

GRAMMAX®
KVÍZY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ

PROČ NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
OVLIVŇUJE SOUSTŘEDĚNÍ?



Odvádí pozornost
od hlavního úkolu.

1. ODVÁDÍ POZORNOST
OD HLAVNÍHO ÚKOLU.
2. AUTOMATICKY ZLEPŠUJE
SOUSTŘEDĚNÍ.

© ASPINTOA 2026

4

www.aspintoa.com

GRAMMAX®
KVÍZY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ

JAK LZE OBNOVIT
SOUSTŘEDĚNÍ?



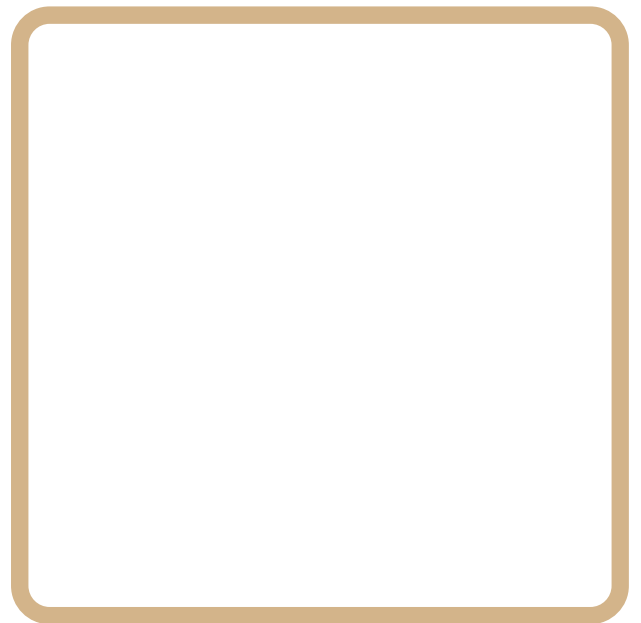
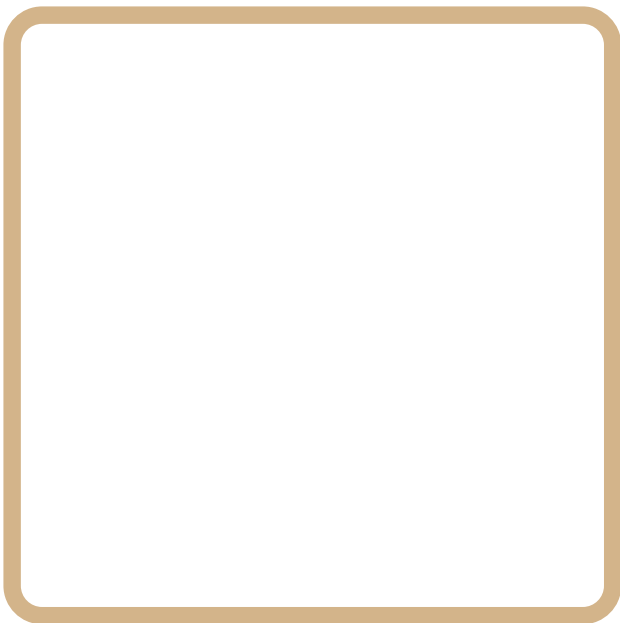
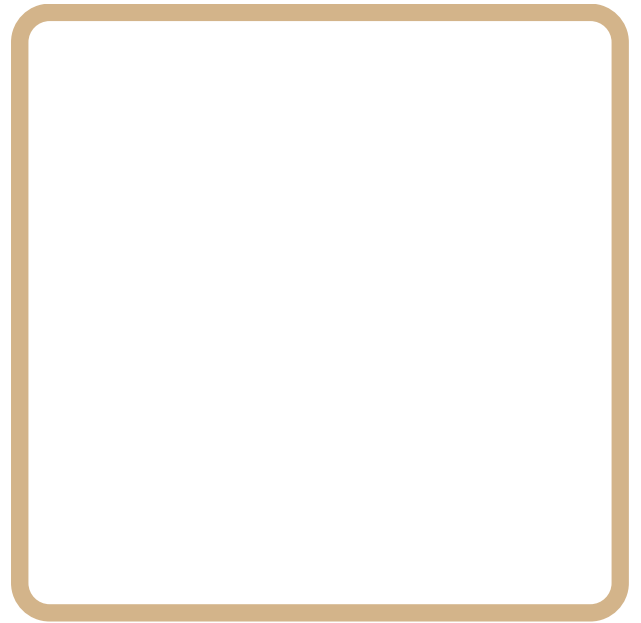
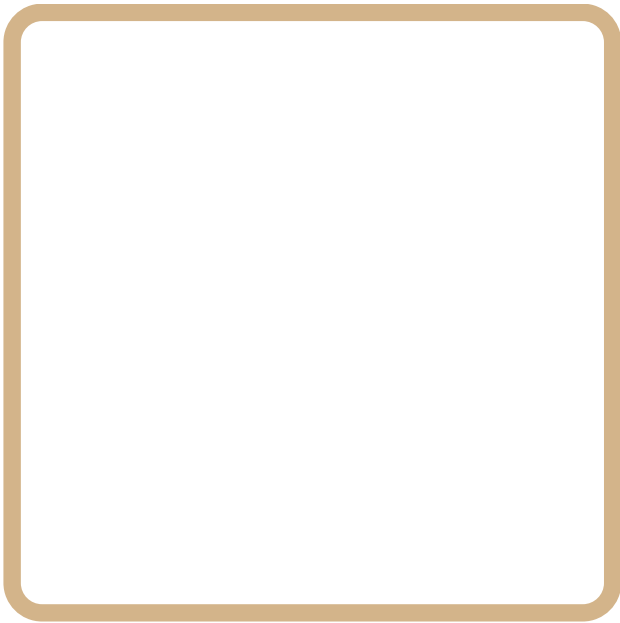
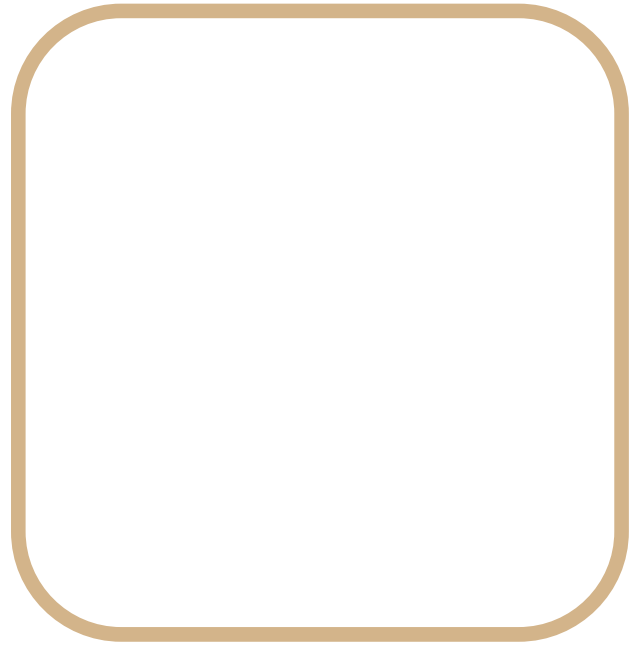
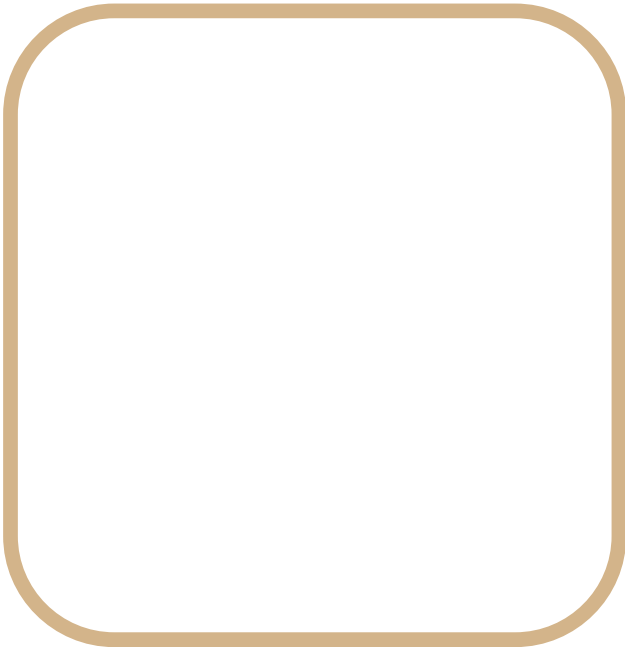
Přestávkou nebo
uspořádáním myšlenek.

1. PŘEMÝŠLENÍM O VÍCE VĚCECH
NAJEDNOU.
2. PŘESTÁVKOU NEBO
USPOŘÁDÁNÍM MYŠLENEK.

© ASPINTOA 2026

4

www.aspintoa.com



WORDESO®



OMEZENÉ

ŘEŠENÍ

JASNÉ MYŠLENÍ POMÁHÁ
NAJÍT DOBRÁ ŘEŠENÍ.

CO JE "ŘEŠENÍ"?

© ASPINTOA 2026

5

www.aspintoa.com

WORDESO®



MYŠLENÍ

ZPŮSOB, JAK VYŘEŠIT
PROBLÉM NEBO OBTÍŽNOU
SITUACI



© ASPINTOA 2026

5

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Problémy...

JAK OBVYKLE ŘEŠÍŠ
PROBLÉMY?

© ASPINTOA 2026

5

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Pomáhá mi...

JAKÉ STRATEGIE TI POMÁHAJÍ
CÍTIT SE SEBEJISTĚ
PŘI ROZHODOVÁNÍ?

© ASPINTOA 2026

5

www.aspintoa.com

GRAMMAX®
KVÍZY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ

PROČ JE JASNÉ MYŠLENÍ
DŮLEŽITÉ PRO ŘEŠENÍ
PROBLÉMŮ?



Pomáhá najít efektivní
a účinná řešení.

1. POMÁHÁ NAJÍT EFEKTIVNÍ
A ÚČINNÁ ŘEŠENÍ.
2. VŠE SE AUTOMATICKY VYŘEŠÍ.

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

GRAMMAX®
KVÍZY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ

JAK MŮŽE NADMĚRNÉ
PŘEMÝŠLENÍ BRÁNIT HLEDÁNÍ
ŘEŠENÍ?



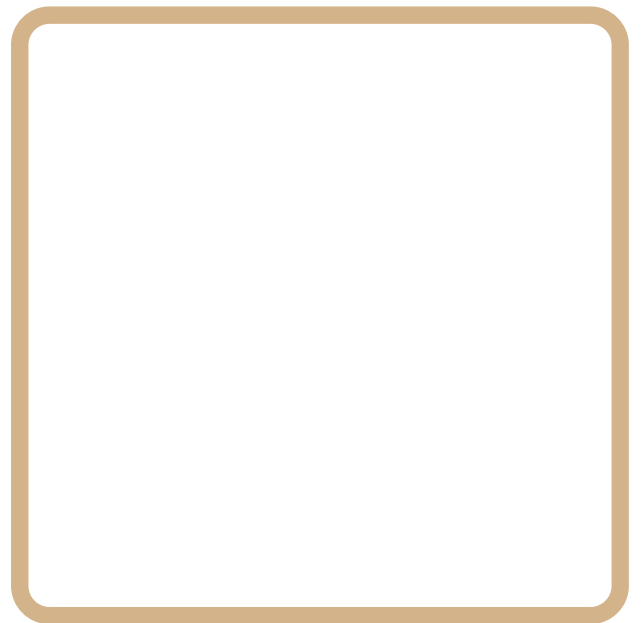
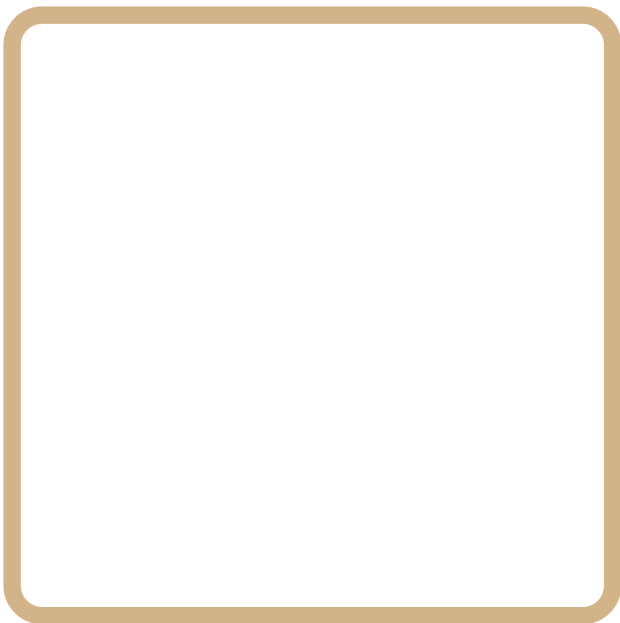
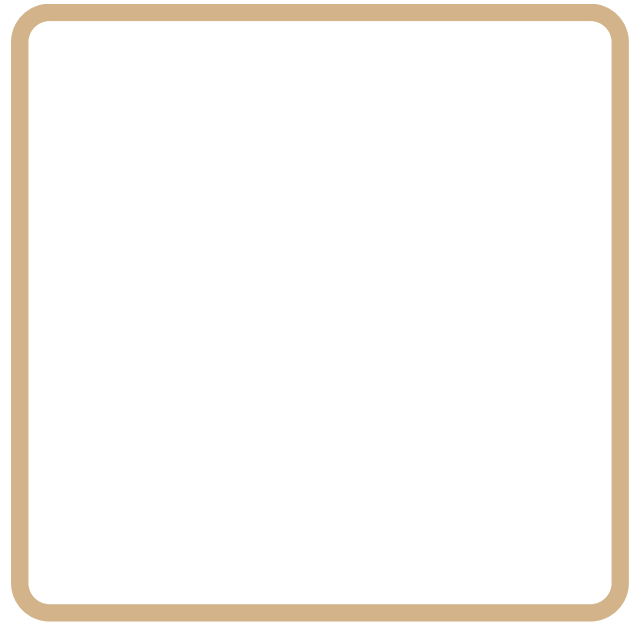
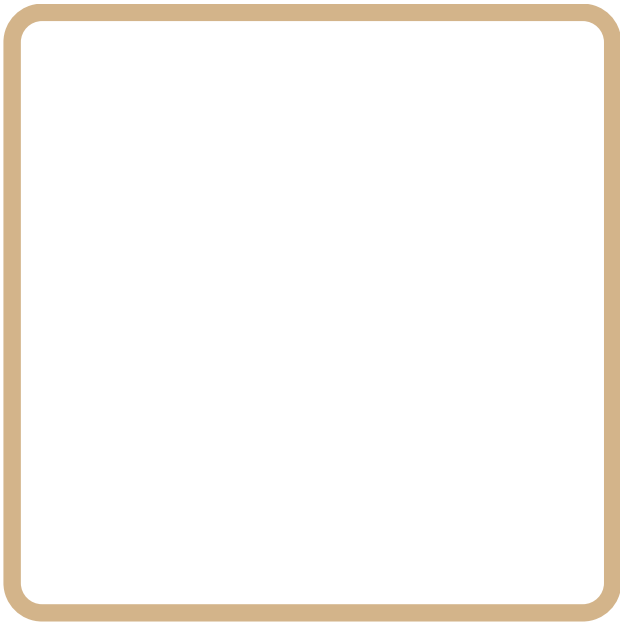
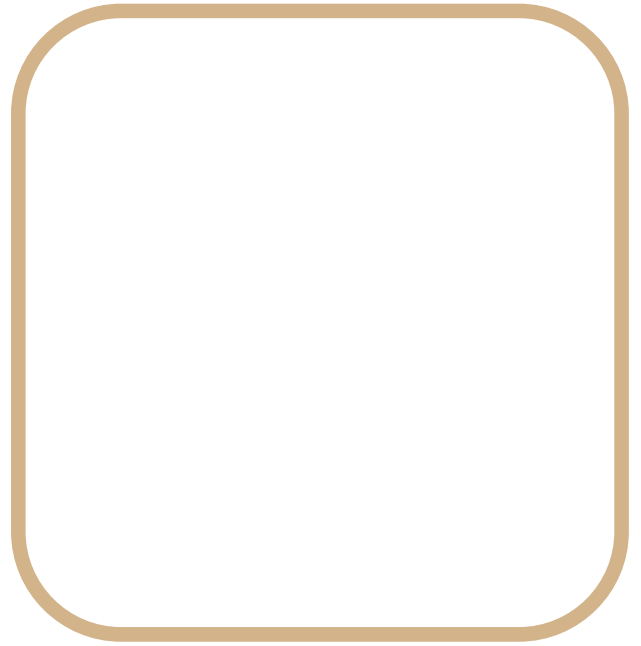
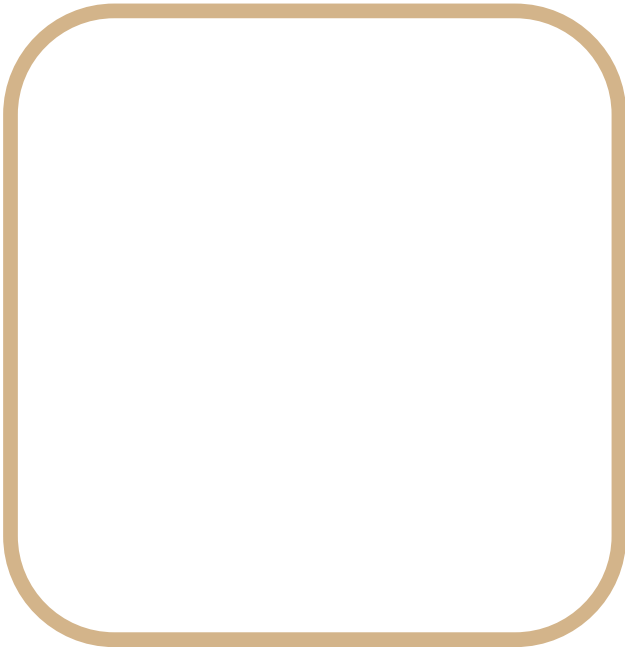
Soustředím se na obavy
místo možností.

1. SAMO OD SEBE PROBLÉM VYŘEŠÍ.
2. SOUSTŘEDĚNÍM SE NA OBAVY
MÍSTO MOŽNOSTÍ.

© ASPINTOA 2026

5

www.aspintoa.com



WORDESO®



OMEZENÉ

PODPORA

ROZHOVOR S OSTATNÍMI
MŮŽE SNÍŽIT NADMĚRNÉ
PŘEMÝŠLENÍ I STRES.

CO JE "PODPORA"?

© ASPINTOA 2026

6

www.aspintoa.com

WORDESO®



MYŠLENÍ

POMOC NEBO POVZBUZENÍ
OD DRUHÝCH LIDÍ



© ASPINTOA 2026

6

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Když je...

KDO TI POMÁHÁ, KDYŽ JE
ROZHODOVÁNÍ TĚŽKÉ?

© ASPINTOA 2026

6

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Rozhovor...

JAK TI ROZHOVOR S NĚKÝM
POMŮŽE SNÍŽIT STAROSTI?

© ASPINTOA 2026

6

www.aspintoa.com

GRAMMAX®
KVÍZY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ

PROČ JE PODPORA DŮLEŽITÁ?



Poskytuje rady, pohled zvenčí
a povzbuzení.

1. IHNED ODSTRANUJE STAROSTI.
2. POSKYTUJE RADY, POHLED
ZVENČÍ A POVZBUZENÍ.

© ASPINTOA 2026

6

www.aspintoa.com

GRAMMAX®
KVÍZY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ

JAK LZE PODPORU
EFEKTIVNĚ VYUŽÍT?



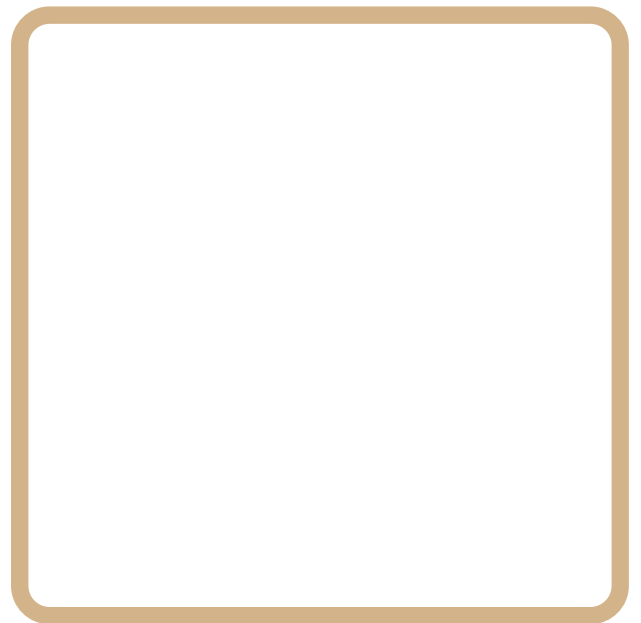
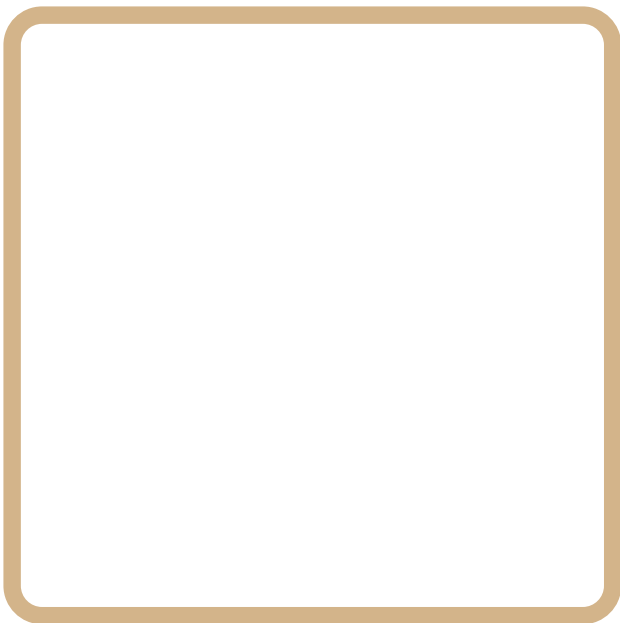
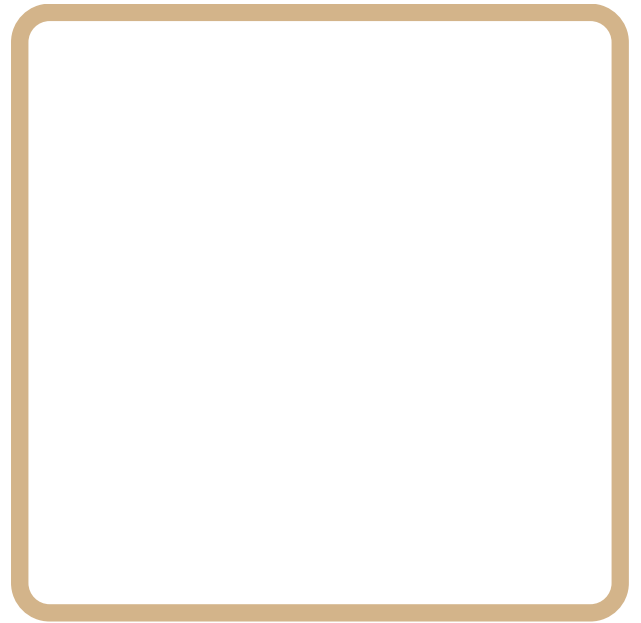
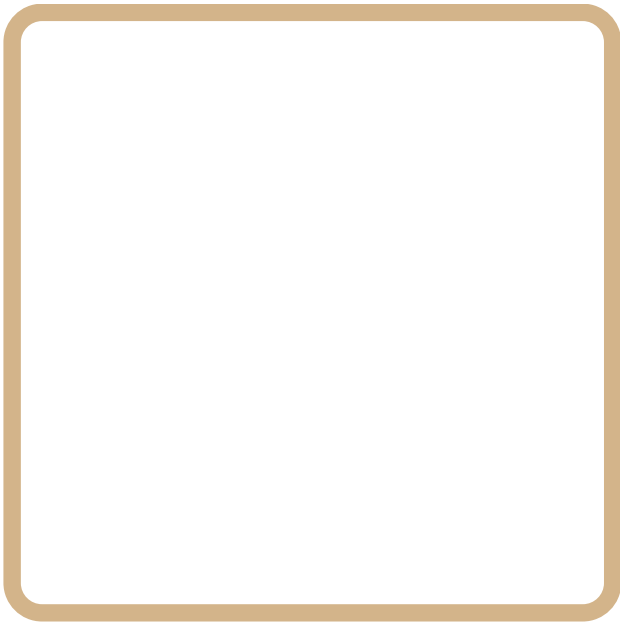
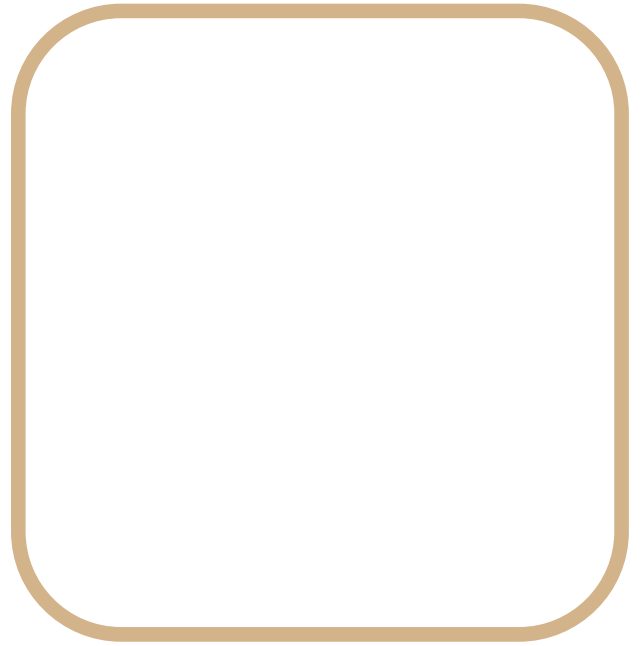
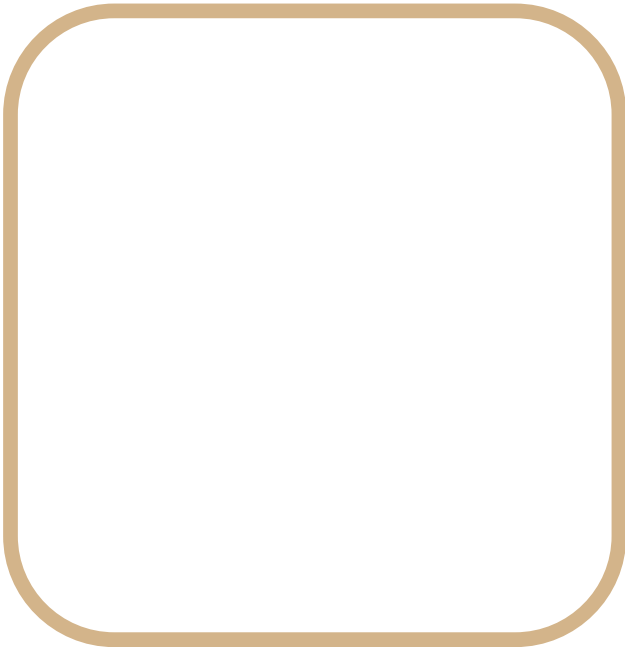
Požádáním o pomoc
nebo sdílením myšlenek.

1. POŽÁDÁNÍM O POMOC NEBO
SDÍLENÍM MYŠLENEK.
2. VYHÝBÁNÍ SE VŠEM.

© ASPINTOA 2026

6

www.aspintoa.com



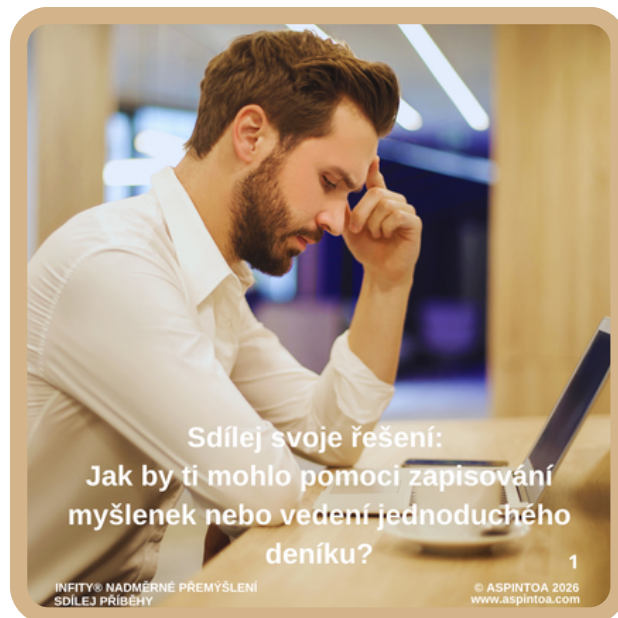


Představ si problém:
Myšlenky se neustále opakují
a úkol se zdá velmi těžký.

1

INFITY® NADMÉRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com

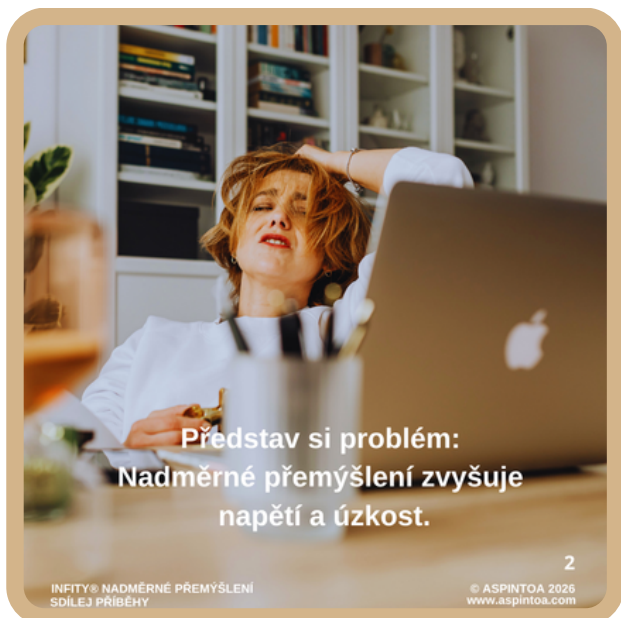


Sdílej svoje řešení:
Jak by ti mohlo pomoci zapisování
myšlenek nebo vedení jednoduchého
deníku?

1

INFITY® NADMÉRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com



Představ si problém:
Nadměrné přemýšlení zvyšuje
napětí a úzkost.

2

INFITY® NADMÉRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com



Sdílej svoje řešení:
Jaké jednoduché techniky
(např. dýchání, krátká procházka)
by ti pomohly uklidnit mysl?

2

INFITY® NADMÉRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com



Představ si problém:
Těžké rozhodnutí se zdá nemožné.

3

INFITY® NADMÉRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com

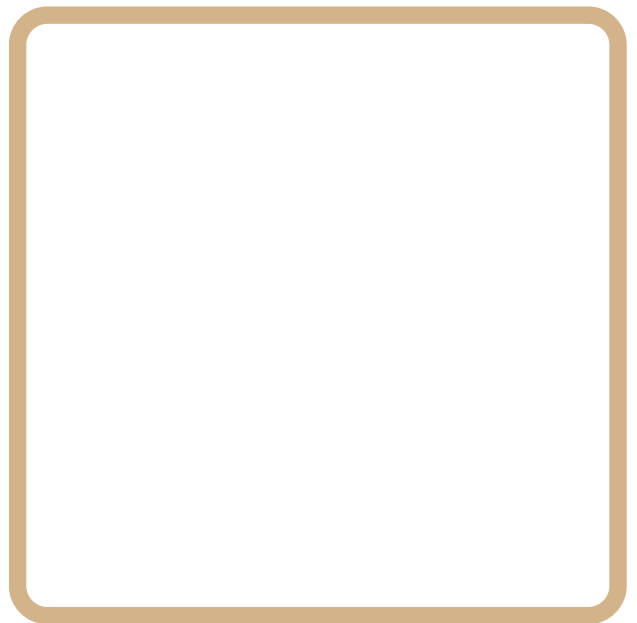
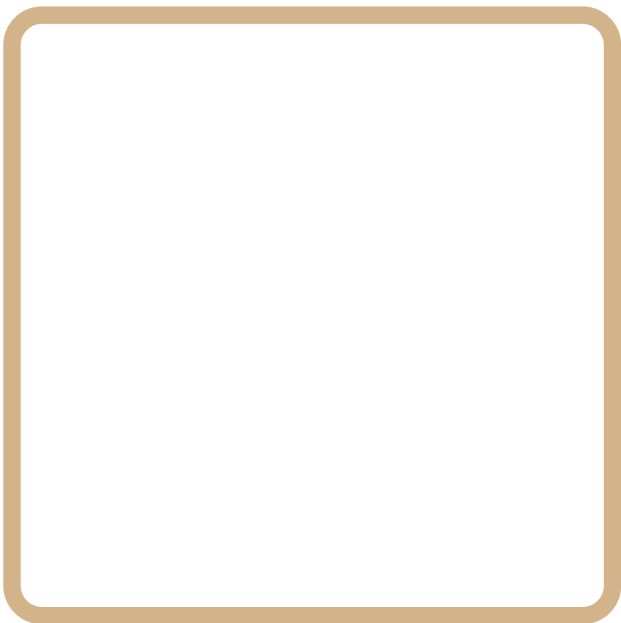
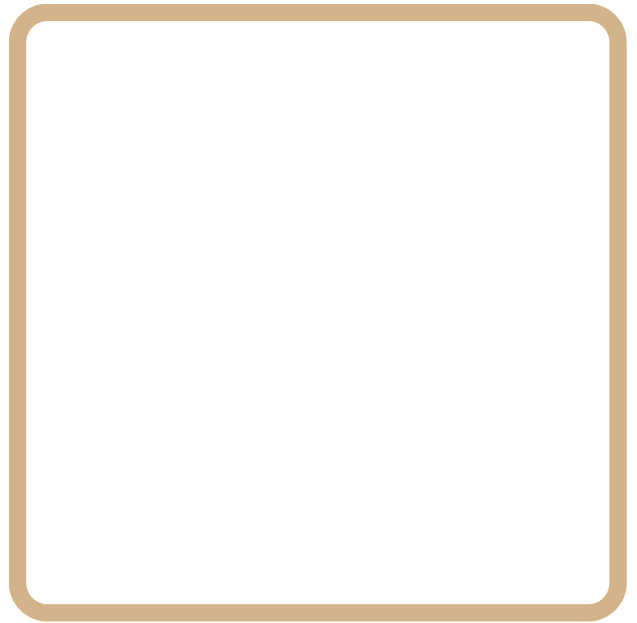
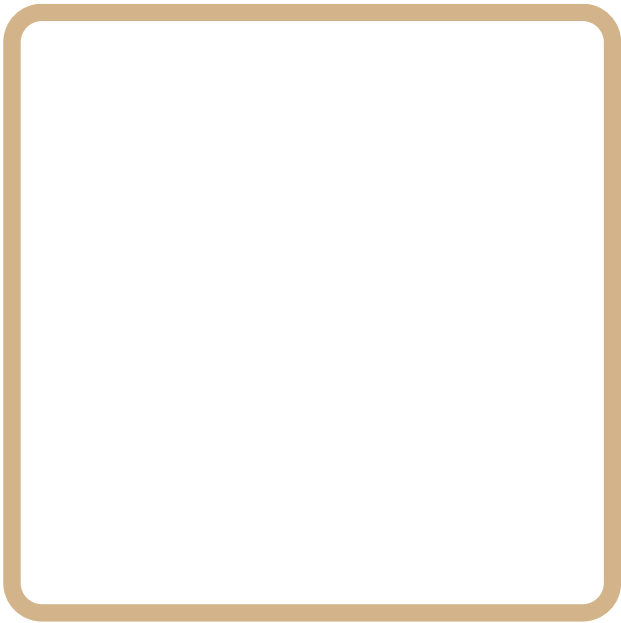
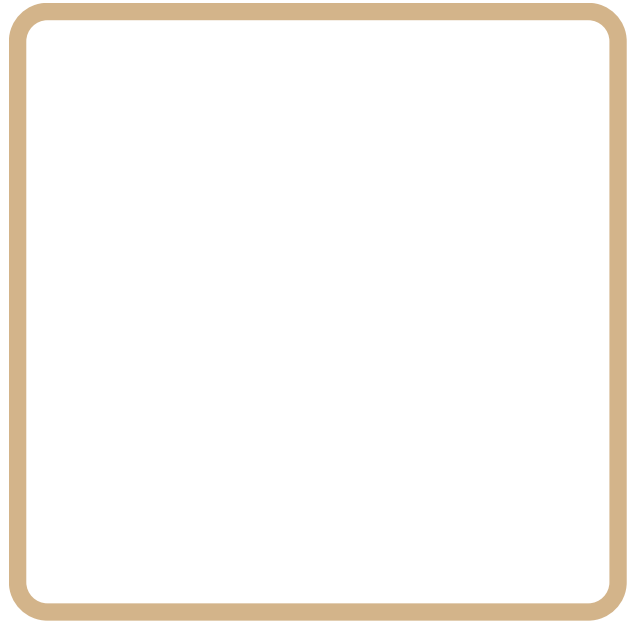
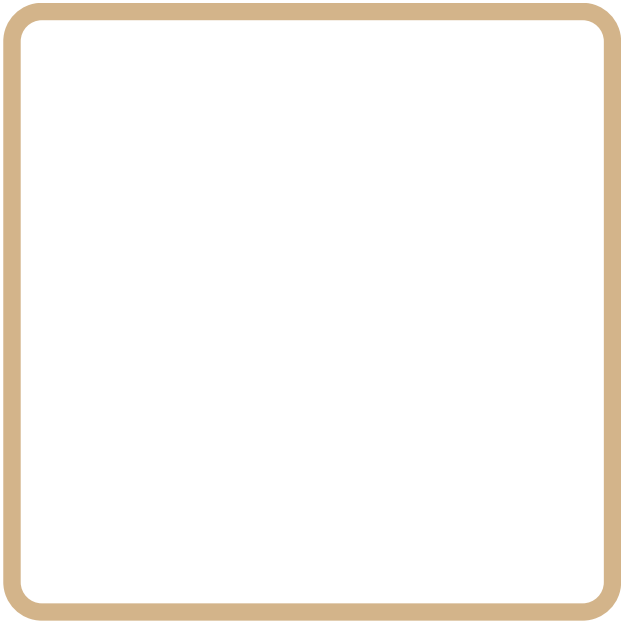


Sdílej svoje řešení:
Jak bys mohla rozdělit velké
rozhodnutí na malé kroky,
aby bylo snazší?

3

INFITY® NADMÉRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com



Představ si problém:
Přemýšlení odvádí pozornost.

4

INFITY® NADMÉRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com

Sdílej svoje řešení:
Jak by ti krátké přestávky mohly pomoci lépe se soustředit?

4

INFITY® NADMÉRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com

Představ si problém:
Přemýšlení komplikuje hledání řešení.

5

INFITY® NADMÉRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com

Sdílej svoje řešení:
Jak můžeš sepsat klady a zápory, aby se našlo nejlepší řešení?

5

INFITY® NADMÉRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com

Představ si problém:
Pocit osamění zvyšuje stres z nadměrného přemýšlení.

6

INFITY® NADMÉRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

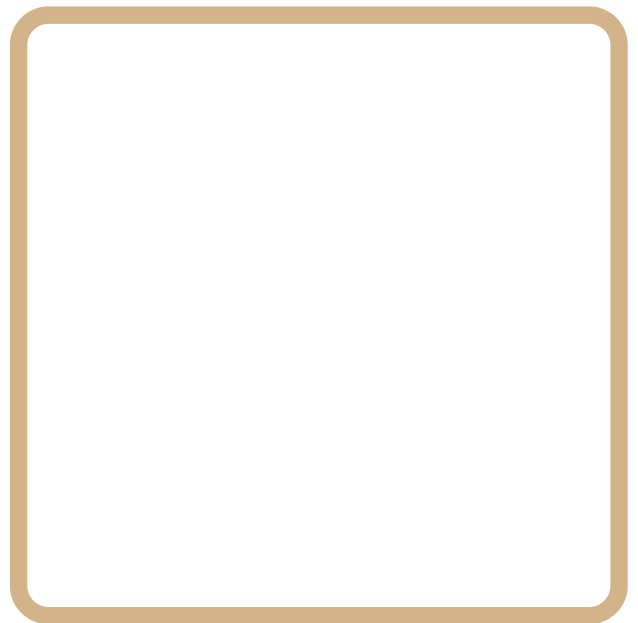
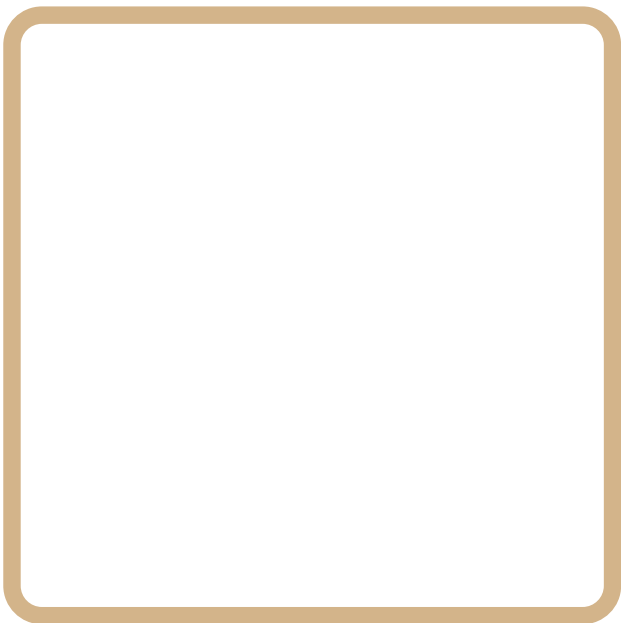
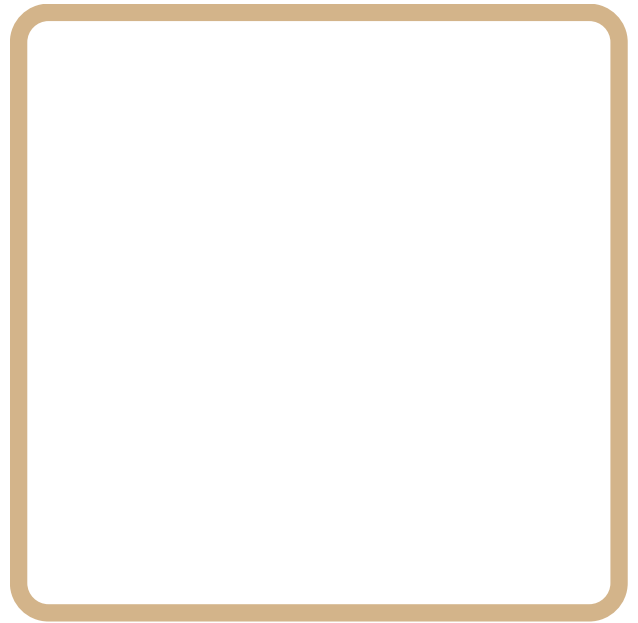
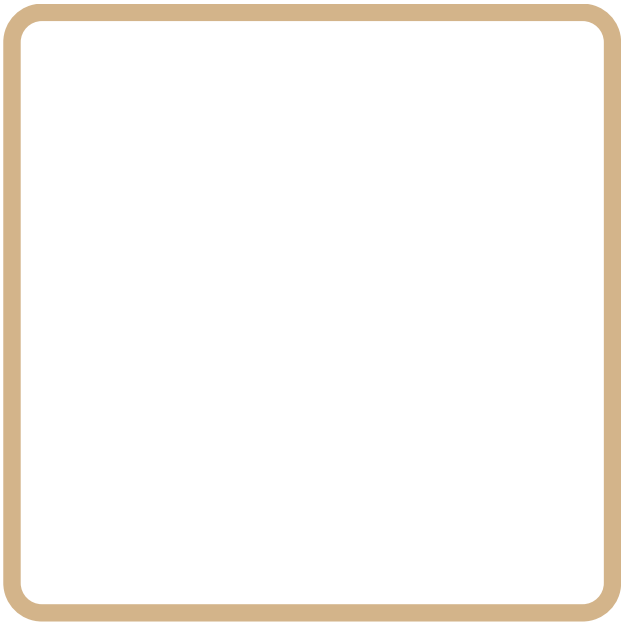
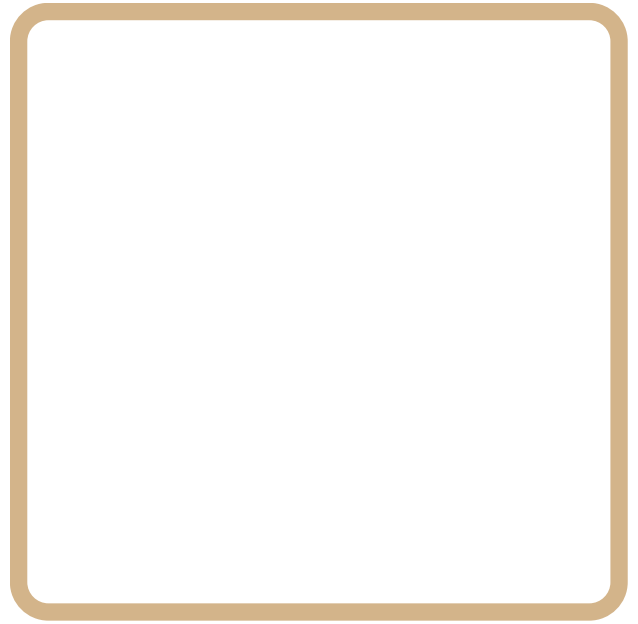
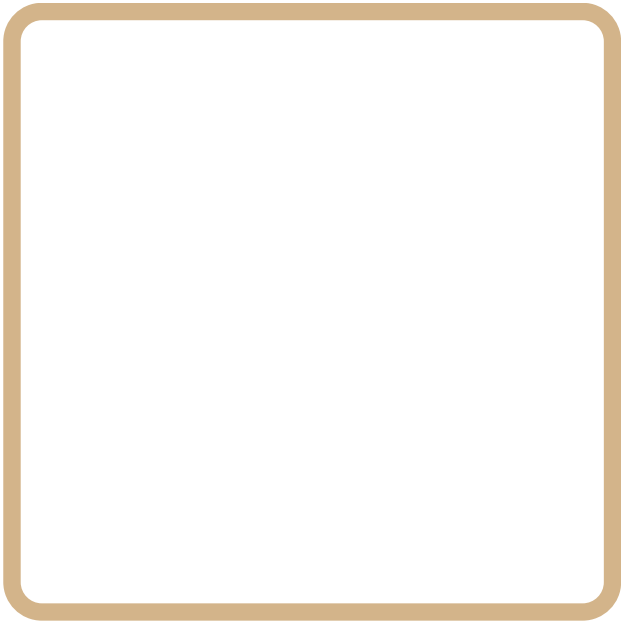
© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com

Sdílej svoje řešení:
S kým bys mohl/a příště sdílet své myšlenky, abys snížil/a stres?

6

INFITY® NADMÉRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com



PŘEDSTAV SI TO

OD INFORMACÍ K TRANSFORMACI

MOTÝLÍ KRUH JE VIZUÁLNÍ MAPA VE TVARU MOTÝLA

CO = POROZUMĚNÍ

Co jsem se dnes naučil/a? Jaká slova nebo pojmy jsou pro mě klíčové?

JAK = EMPATIE

Jaké otázky mě napadají? Co ještě potřebuji pochopit?

PROČ = ZVÍDAVOST

Proč je to důležité? Jaký má význam pro mě nebo pro ostatní?

CO DÁL = BUDOUCNOST

Jak to využiju? Jaký bude můj další krok?



TĚLO MOTÝLA = ČLOVĚK SÁM

Jeho rozhodnutí, motivace
a jedinečná cesta.

KŘÍDLO MOTÝLA = ČÁSTI MOZKU

Jednotlivé oblasti myšlení.



ASPINTOA®

PŘEDSTAV SI TO

MOJE SEBEREFLEXE



www.aspintoa.com

STAČÍ ZAČÍT

VYBERTE SI DALŠÍ TÉMA V ČEŠTINĚ



JUST START

CHOOSE ANOTHER TOPIC IN ENGLISH



DĚKUJEME, ŽE JSTE S NÁMI

Systém vzdělávání a osobnostního rozvoje
pro děti, studenty, dospělé a firmy. Přinášíme radost,
energii, inspiraci a nadšení nejen pro cizí jazyk,
ale i poznání sebe sama.

CO DALŠÍHO VYZKOUŠÍTE?

- **ASPINTOA® METODIKY** v češtině a angličtině
- **ASPINTOA® PLATFORMA** s novými tématy
- **ASPINTOA® KLUBY** online i offline
- **ASPINTOA® KNIHY** pro rozvoj kreativity



ASPINTOA s.r.o.
Vydavatelství a vzdělávání bez učebnic
Šárka Králíčková, IČ: 09635521 | DIC: CZ09635521
Dlouhá Louka 9, Lípa nad Orlicí 517 21,
Česká republika