

ROK  
PŘED  
TEBOU



2019 « | » 2020

# PLÁNOVAČ ROKU

---

## CO TO JE?

Plánovač roku Ti pomůže uzavřít minulý rok a naplánovat rok, který máš před sebou.

## CO Z TOHO BUDU MÍT?

Plánování roku je dobrý zvyk. Díky němu si uvědomíš své úspěchy, smutky a překvapí Tě, co všechno se může stát za jeden rok. Svou budoucnost si můžeš naplánovat na základě ponaučení vyplývajících z minulosti, abys neopakoval/a stejné vzorce a získal/a větší pocit kontroly nad životem.

## CO BUDU POTŘEBOVAT?

### I. MOŽNOST (O SAMOTĚ)

- alespoň tři hodiny klidu (na zhodnocení předchozího roku)
- alespoň hodina klidu (na naplánování příštího roku)
- kalendář minulého roku
- vytištěný tento plánovač
- upřímnost a otevřenost
- oblíbenou propisku

### 2. MOŽNOST (VE SKUPINĚ)

- inspirující společnost (2-10 osob)
- alespoň čtyři hodiny klidu pro společnou práci
- kalendář minulého roku
- vytištěný tento plánovač
- upřímnost a otevřenost
- oblíbenou propisku

# PŘIPRAV SE

---

Bud' přítomen/na.  
Pusť si nějakou relaxační hudbu.  
Připrav si teplý nápoj.

Opusť všechna svá očekávání.

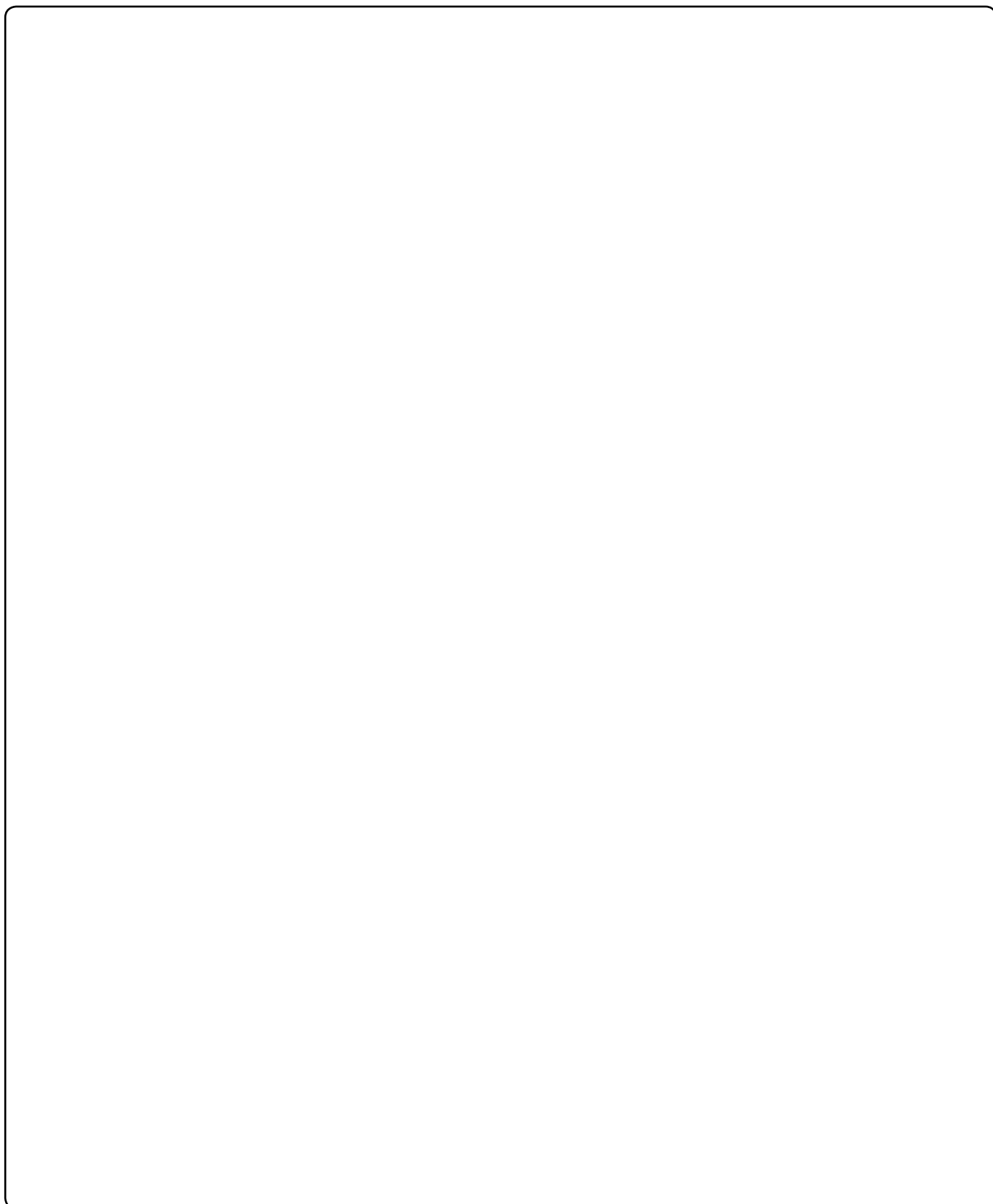
Jsi-li připaven/a, můžeme začít.

# MINULÝ ROK

---

## LISTOVÁNÍ V KALENDÁŘI

Projdi kalendář z minulého roku týden po týdnu. Vidíš-li v něm nějakou důležitou událost, setkání, úkol, poznamenej ho na tuto stranu.



# MINULÝ ROK

---

## MŮJ MINULÝ ROK BYL O...

Co pro Tebe bylo rozhodující v minulém roce v jednotlivých životních oblastech níže\*? Které události byly nejdůležitější? Zkus to shrnout v několika slovech.

RODINA, OSOBNÍ ŽIVOT

PRÁCE, ŠKOLA, PROFESE

MAJETEK (BYT, PŘEDMĚTY)

ODPOČINEK, TVOŘIVOST, VOLNÝ ČAS

PŘÁTELÉ, KOMUNITY

ZDRAVÍ, SPORT

MENTÁLNĚ, DUŠEVNĚ

CITOVĚ, DUCHOVNĚ

FINANČNĚ

PŘÁNÍ A TUŽBY (BUCKET LIST)\*\*

\* Pod každou životní oblastí se rozumí přesně to, co znamená pro Tebe. Schválně není uvedena definice.

\*\* V případě, že jsi letos dosáhl/a něčeho, co jsi vzdycky chtěl/a.

# MINULÝ ROK

---

## ŠEST VĚT O MÉM MINULÉM ROCE

Nejmoudřejší rozhodnutí, které jsem učinil/a...

Největší ponaučení...

Největší risk, který jsem učinil/a...

Největší překvapení minulého roku...

Nejdůležitější věc, co jsem udělal/a pro druhé...

Největší věc, kterou jsem dokončil/a...

# MINULÝ ROK

---

## ŠEST OTÁZEK O MÉM MINULÉM ROCE

Na co jsi nejvíc hrdý/á?

Které tři osoby Tě nejvíce ovlivnily?

Které tři osoby jsi nejvíce ovlivnil/a Ty?

Co se Ti nepodařilo dokončit?

Co je ta nejlepší věc, kterou jsi v sobě objevil/a?

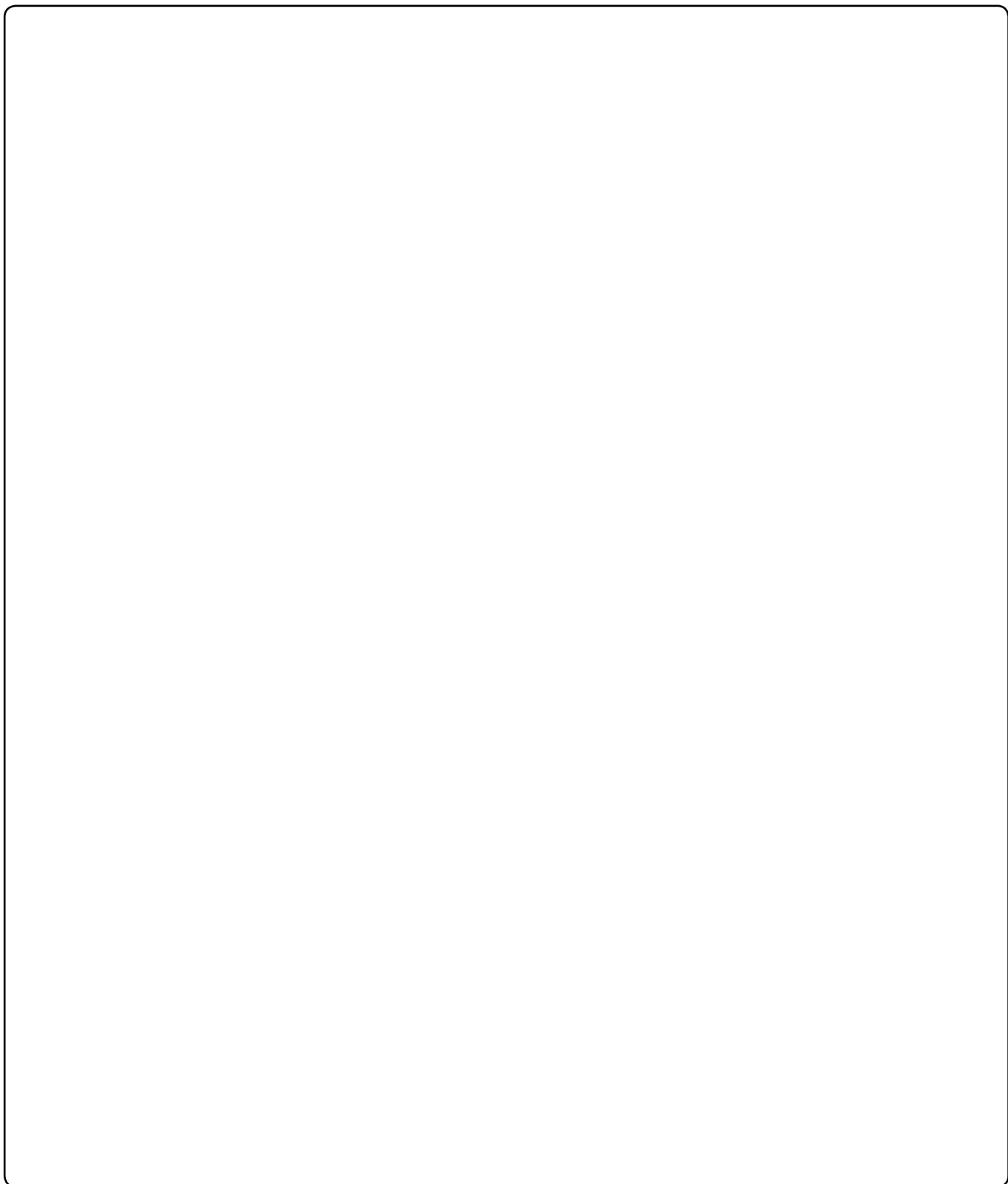
Za co jsi nejvděčnější?

# MINULÝ ROK

---

## NEJKRÁSNĚJŠÍ MOMENTY

Vzpomeň si na nejkrásnější, nejšťastnější, nezapomenutelné momenty minulého roku. Nakresli je na tuto stranu. Co jsi cítil/a? Kdo s Tebou byl? Co jste dělali? Jaké vůně, zvuky, vjemy se Ti vybavují?





# MINULÝ ROK

---

## MÉ TŘI NEJVĚTŠÍ ÚSPĚCHY

Vyjmenuj zde své tři největší úspěchy.

Co jsi pro jejich dosažení udělal/a?

Kdo a jak Ti pomohli v jejich dosažení?

## MÉ TŘI NEJVĚTŠÍ VÝZVY

Vyjmenuj zde své tři největší výzvy.

Kdo a jak Ti pomohl v jejich překonání?

Co ses při jejich překonání naučil/a o sobě?

# MINULÝ ROK

---

## ODPUŠTĚNÍ

Stalo se něco v minulém roce, za co musíš komukoliv odpustit? Ublížil Ti nějaký čin, slovo? Nebo se kvůli něčemu zlobíš na sebe? Napiš si to na tuto stranu. Udělej pro sebe něco dobrého a odpusť sobě i druhým.\*

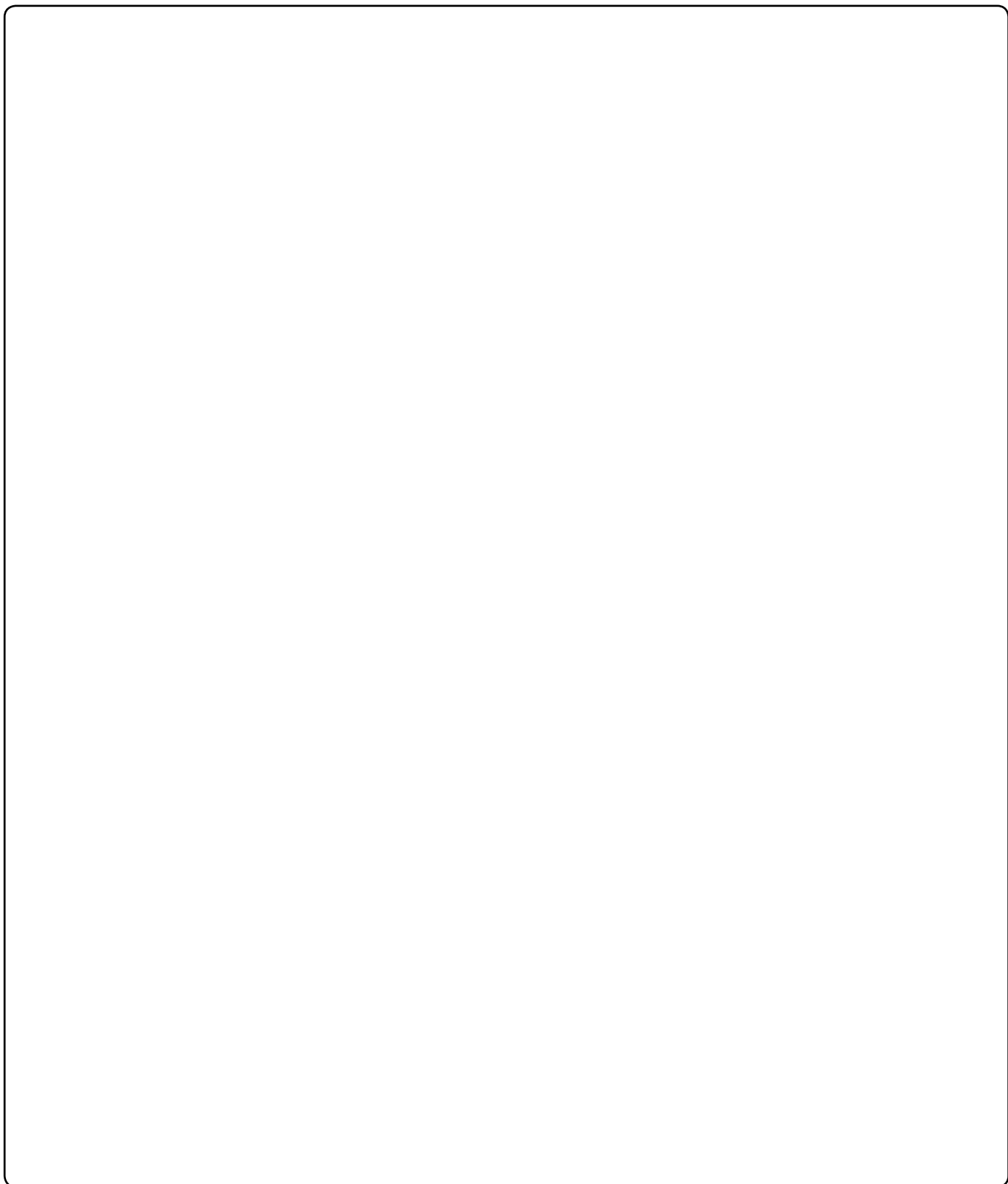
\* I když se na to necítíš připraven/a, napiš to. I to dělá často divy.

# MINULÝ ROK

---

## NECH TO BÝT.

Máš ještě něco v mysli, co ještě musíš vypustit, abys mohl/a v klidu začít další rok? Zapiš si tyto věci nebo je nakresli, pak se na ně podívej a nech je všechny v minulém roce.



# MINULÝ ROK

---

## MŮJ MINULÝ ROK VE TŘECH SLOVECH

Vyber tři slova svého minulého roku.

## KNIHA MÉHO MINULÉHO ROKU

Vydává se kniha o tvém minulém roce\*. Napiš sem její titul.

\* Promiň, třeba se mýlíme a není to kniha, ale film.

## ROZLOUČENÍ S MINULÝM ROKEM

Pokud v Tobě ještě něco zůstalo, co bys rád/a napsal/a nebo by ses s někým rozloučil/a, udělej to teď.

## UZAVŘEL/A JSI SVŮJ MINULÝ ROK.

Dokončil/a jsi uzavření svého minulého roku.  
Hluboký nádech.

Odpočň si.

---

If you like YearCompass and would like to help us, please visit:

<http://yearcompass.com/support>

# ROK PŘED TEBOU

---

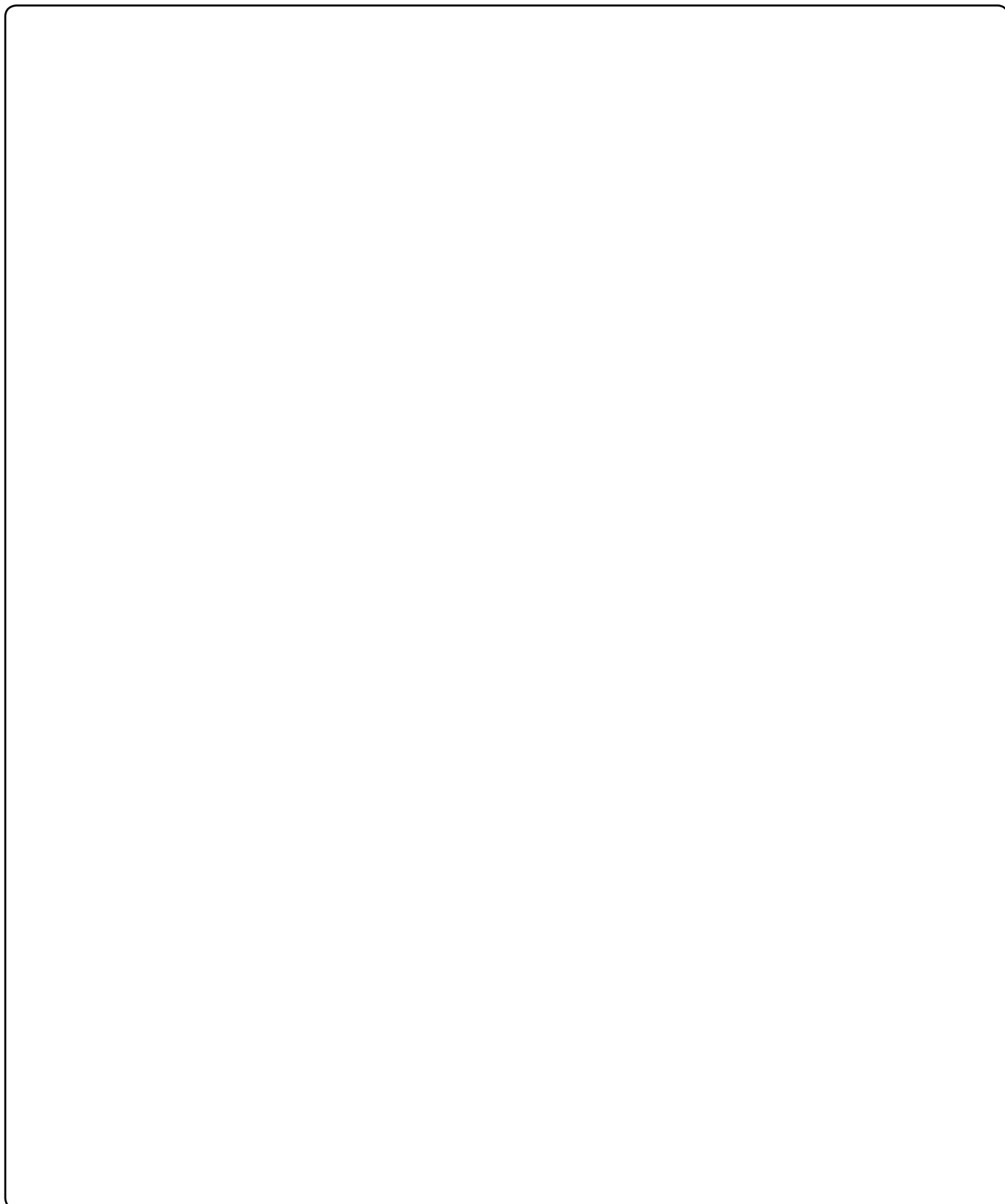
2020

# ROK PŘED TĚBOU

---

## ODHODLEJ SE SNÍT VE VELKÉM

Jak vypadá rok před Tebou? Co všechno se může stát v ideálním případě? Kvůli čemu bude skvělý? Piš, kresli, zapomeň na všechna svá očekávání a sni odvážně.



# ROK PŘED TEBOU

---

## MŮJ NÁSLEDUJÍCÍ ROK BUDE O

Co pro Tebe bude rozhodující v jednotlivých oblastech v příštím roce\*? Které události budou nejdůležitější? Zkus shrnout v několika slovech.

RODINA, OSOBNÍ ŽIVOT

PRÁCE, ŠKOLA, PROFESE

MAJETEK (BYT, PŘEDMĚTY)

ODPOČINEK, TVOŘIVOST, VOLNÝ ČAS

PŘÁTELÉ, KOMUNITY

ZDRAVÍ, SPORT

MENTÁLNĚ, DUŠEVNĚ

CITOVĚ, DUCHOVNĚ

FINANČNĚ

PŘÁNÍ A TUŽBY (BUCKET LIST)\*\*

\* Ani nadále nemáme přesné definice, chápej to tak, jak chceš.

\*\* Zde si můžeš sepsat seznam cílů, které si chceš letos splnit.

# ROK PŘED TEBOU

---

## MAGICKÉ TROJKY PŘÍŠTÍHO ROKU

Tyto tři vlastnosti na sobě budu mít rád/a.

Tyto tři věci jsou už zralé na to, abych je pustil/a.

Těchto tří věcí bych chtěl/a nejvíce dosáhnout.

Na tyto tři osoby se můžu spolehnout v nejhorším.

Tyto tři nové věci se odvážím objevit.

Na tyto tři věci budu mít sílu říct ne.



# ROK PŘED TEBOU

---

## MAGICKÉ TROJKY PŘÍŠTÍHO ROKU

Těmito třemi věcmi vytvořím útulnější prostředí ve svém domově.

Tyto tři věci udělám každé ráno.

Těmito třemi věcmi budu pravidelně hýčkat své tělo.

Tyto tři místa navštívím.

Těmito třemi věcmi upevním svůj vztah s milovanými lidmi v mém životě.

Těmito třemi dárky odměním své úspěchy.

# ROK PŘED TEBOU

---

## ŠEST VĚT O MÉM NÁSLEDUJÍCÍM ROCE

Tento rok nebudu dál prokrastinovat tím, že...

Tento rok budu největší sílu čerpat z...

Nejodvážnější v tomto roce budu, když...

Tento rok řeknu ano, když...

Na tento rok si dám následující radu...

Tento rok pro mě bude jedinečný, protože...

# ROK PŘED TEBOU

---

## MOJE SLOVO PRO NÁSLEDUJÍCÍ ROK BUDE

Vyber si slovo na následující rok, které ti dá sílu, aby ses nevzdal/a svých snů. Které Tě podrží, když je nejhůř a potřebuješ energii. Toto slovo bude charakterizovat následující rok.

## TAJNÉ PŘÁNÍ

Nech pracovat volně svou fantazii. Jaké tajné přání máš pro následující rok?

**DOKONČIL/A JSI PLÁNOVÁNÍ.**

Pokud se vyfotíš při vyplňování plánovače, neváhej použít následující hashtag:  
*#yearcompass*

# ROK PŘED TEBOU

---

VĚŘÍM, ŽE TENTO ROK SE MŮŽE VŠECHNO POVĚST

Dne:

podpis

---

Bylo vyrobeno spolupracovníky YearCompass a  
dobrovolníky Invisible University International.

*Překladaťelé: Veres Katalin, Lukáš Červenka, Aneta Zemanová*

<http://yearcompass.com/cz>

Jsme rodilí mluvčí maďarštiny a tento plánovač je překladem našeho  
originálního plánovače. Jestli objevíš nějaké gramatické chyby,  
překlepy nebo neexistující výrazy, napiš nám o tom přes stránku výše.

---

If you like YearCompass and would like to help us, please visit:

<http://yearcompass.com/support>

---

Obsah je chráněn licencí Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.

