

ROK MÁŠ PRED SEBOU

ROK
MÁŠ PRED
SEBOU

Bolo vyrobené spolupracovníkmi Láthatatlan Kiadó
a dobrovolníkmi z Invisible University International.*

*Békésy László, Freisinger Ádám, P. Tóth András, Šimon Podlesný,
Szarvas Gábor, Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.*

<http://yearcompass.com/sk>

* Tento plánovač vznikol prekladom z nášho originálneho plánovača písaného maďarsky.
Pokiaľ objavíš chyby, preklepy alebo neexistujúce výrazy napíš nám o tom cez stránku vyššie.

Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!

Obsah je chránený licenciou
Creative Commons.



Uveďte autora-Neužívajte dílo komerčne-Zachovejte licenci



2014 « | » 2015

PLÁNOVAČ ROKU

ČO TO JE?

Plánovač roku ti pomôže uzavrieť minulý rok a naplánovať budúci rok, ktorý máš pred sebou.

ČO Z TOHO BUDEŠ MAŤ?

Plánovanie roku je dobrým zvykom vďaka ktorému si uvedomíš všetky svoje úspechy a útrapy. Prekvapí ťa, čo všetko sa môže stať za jeden rok. Svoju budúcnosť si potom vieš naplánovať vďaka ponaučeniam vyplývajúcich z minulosti, aby si neopakoval/a rovnaké chyby a svoj osud držal pevne vo svojich rukách.

ČO BUDEŠ POTREBOVAŤ?

1. MOŽNOSŤ (OSAMOTE)

- aspoň hodinu kludu
- kalendár minulého roku
- tento vytlačený plánovač
- úprimnosť a otvorenosť
- obľúbené pero

2. MOŽNOSŤ (V SKUPINE)

- inšpirujúca spoločnosť (2-10 osôb)
- aspoň 4 hodiny kreativity
- kalendár minulého roku
- tento vytlačený plánovač
- úprimnosť a otvorenosť
- obľúbené pero

ROK MÁŠ PRED SEBOU

VERÍM, ŽE TENTO ROK SA MI MÔŽE PODARIŤ VŠETKO

Dňa:

podpis

DOKONČIL/A SI PLÁNOVANIE :).

Dve drobnosti na koniec:

Nezabudni si vystrihnúť a prilepiť na viditeľné miesto stranu 17.
Pokiaľ sa vyfotíš pri vyplňovaní plánovača,
použi kludne nasledujúce hashtagy:

*#kompassroku #yearcompass
#rokmaszasebou #rokmaspredtebou #planovanie roku
#theyearahead #yearplanning*

ROK MÁŠ PRED SEBOU

MOJE SLOVO NASLEDUJÚCEHO ROKU

Vyber si slovo na nasledujúci rok, ktoré ti dá silu, aby si sa nevzdal/a svojich snov. Ktoré ťa posmelí, keď ti bude najhoršie a potrebuješ nutne dodať energiu. Toto slovo bude charakterizovať nasledujúci rok.

TAJNÉ PRIANIE

Nechaj pracovať voľne svoju fantáziu.
Aké tajné prianie máš v nasledujúcom roku?

PRIPRAV SA

Buď duchom prítomný/á.
Zapni si relaxačnú hudbu.
Priprav si teplý nápoj.

Vypust z hlavy všetky svoje predusky.

Pokiaľ si pripravený/á, môžeme začať.

MINULÝ ROK

LISTOVANIE V KALENDÁRI

Zober si do ruky kalendár z minulého roku a prelistuj si ho týždeň po týždni. Uvidíš v ňom nejakú dôležitú udalosť, stretnutie alebo úlohu, poznamenaj si ju na túto stranu.

ROK MÁŠ PRED SEBOU

30 DŇOVÁ VÝZVA

30 dní si schopný čohokoľvek. V budúcom roku vyskúšaj nejakú sympatickú výzvu. Pokiaľ si ti zapáči, sprav z toho nový zvyk. Pokiaľ sa ti nezapáči, vyskúšaj spraviť inú výzvu. Niekoľko nápadov pre inšpiráciu.

FINANCIE

- » každý deň si spíšem svoje výdaje
- » drobné, ktoré dostanem v obchode si každý deň odložím.

TVORBA, VOLNÝ ČAS

- » každý deň si niečo prečítam, alebo napíšem
- » každý deň sa naučím 5 nových anglických slovíčok
- » každý týždeň vyskúšam nový recept
- » každý deň niečo vyfotím

ZDRAVIE, ŠPORT

- » každé ráno začnem niekoľkými klikmi
- » každý deň si dám nejaké ovocie
- » každé ráno sa naraňajkujem
- » miesto výťahu budem používať schody
- » miesto auta a MHD použijem bicykel

ÚČINNOSŤ

- » každý deň vyberiem tri najdôležitejšie úlohy, ktoré splním
- » každé ráno si naplánujem svoj deň
- » každú nedeľu si naplánujem svoj týždeň

VZŤAHY

- » každý týždeň zavolám domov
- » každý týždeň napíšem ručne jeden list

PORIADOK

- » po každom jedle umyjem riad okamžite
- » každý týždeň si upracem pracovný stôl

DUŠEVNÉ ZDRAVIE

- » každý deň napíšem tri veci, za ktoré som vďačný/á
- » o každom dni napíšem niečo do denníku
- » každý týždeň si urobím jeden deň bez internetu

KOMFORTNÁ ZÓNA

- » každý deň poprosím niekoho, aby ma vyfotil
- » každý deň si s niekym zatancujem

MOJA 30 DŇOVÁ VÝZVA NA NASLEDUJÚCI ROK

ROK MÁŠ PRED SEBOU

ĎALŠÍCH 6 VIET O MOJOM BUDÚCOM ROKU

Tento rok uskutočním svoj dlho očakávaný sen, že...

Tento rok dokončím svoj nedokončený plán že...

Tento rok by som najčastejšie chcel/a cítiť, že...

Tento rok poviem nie, keď...

Tento rok poviem ano, keď...

Tento rok bude jedinečný, pretože...

MINULÝ ROK

MÔJ MINULÝ ROK BOL O...

Čo pre teba bolo rozhodujúce v minulom roku v jednotlivých životných oblastiach spomenutých nižšie*? Ktoré udalosti boli pre teba najdôležitejšie? Skús ich zhrnúť niekoľkými slovami.

RODINA, OSOBNÝ ŽIVOT

PRÁCA, ŠKOLA, PROFESIA

ŽIVOTNÉ PODMIENKY
(BYT, PREDMETY)

ODPOČINOK, TVORIVOSŤ, VOĽNÝ ČAS

PRIATELIA SPOLOČNOSŤ, SLUŽBA

ZDRAVIE, ŠPORT

MENTÁLNE, DUŠEVNE

CITOVÉ, DUCHOVNE

FINANČNE

ZOZNAM ŽELANÍ **

* Pod každou životnou oblasťou sa rozumie presne to, čo znamená pre teba. Schválne nie je uvedená presná definícia.

** V prípade, že sa ti podarilo dosiahnuť niečo, čo si vždy chcel/a

MINULÝ ROK

6 VIET O MOJOM MINULOM ROKU

Najmúdrejšie rozhodnutie, ktoré som spravil/a...

Najväčšie ponaučenie ktoré som si osvojil/a...

Najväčší risk, ktorý som učinil/a...

Najväčšie prekvapenie minulého roku...

Najväčšia služba, ktorú som poskytol/la...

Najväčšia vec, ktorú som dokončil/a...

ROK MÁŠ PRED SEBOU

6 VIET O MOJOM NASLEDUJÚCOM ROKU

Tento rok konečne...

Najodvážnejší v tomto roku budem keď...

Na tento rok si dám nasledujúcu radu...

Tento rok sa vzdám zlovyku...

Tento rok nebudem ďalej odkladať...

Tento rok budem najväčšiu silu čerpať z...

ROK MÁŠ PRED SEBOU

MAGICKÁ TROJKY BUDÚCEHO ROKU

Týmito tromi vecami vytvorím útulnejšie prostredie vo svojom domove.

Tieto tri veci urobím každé ráno.

Týmito tromi vecami budem pravidelne hýčkať svoje telo.

Tieto tri miesta navštívim.

Týmito tromi vecami upevním svoj vzťah s milovanými ľuďmi v mojom živote.

Týmito tromi darčekom odmením svoje úspechy.

MINULÝ ROK

6 OTÁZOK O MOJOM MINULOM ROKU

Na čo si najviac hrdý/á?

Ktoré tri osoby ťa najviac ovplyvnili?

Ktoré tri osoby si najviac ovplyvnil ty?

Čo sa ti nepodarilo dokončiť?

Čo je najlepšia vec, ktorú si na sebe objavil?

Za čo si najviac vďačný?

MINULÝ ROK

NAJKRAJŠIE MOMENTY

Spomeň si na najkrajšie, najšťasnejšie, najnezabudnuteľnejšie momenty minulého roku. Nakresli si ich na túto stranu. Čo si cítil/a? Kto s tebou bol? Čo ste robili? Aké vône sa ti vybavujú? Aké pocity si mal/a?

ROK MÁŠ PRED SEBOU

MAGICKÁ TROJKY BUDÚCEHO ROKU

Tieto tri vlastnosti v sebe budem mať rád/a.

Tieto tri veci sú už vyzreté už na toľko, aby som ich nechal byť.

Tieto tri veci by som chcel/a najviac dosiahnuť.

Na tieto tri osoby sa môžem spoľahnúť v najhoršom.

Tieto tri nové veci sa odvážim objaviť.

Na tieto tri veci budem mať silu povedať nie.

ROK MÁŠ PRED SEBOU

JÚL 2015

AUGUST 2015

SEPTEMBER 2015

OKTÓBER 2015

NOVEMBER 2015

DECEMBER 2015

ČOKOLVEK, ČO SA VYNECHALO

MINULÝ ROK

MOJE TRI NAJVÄČŠIE ÚSPECHY

Napíš sem tri tvoje najväčšie úspechy v minulom roku.

Čo si pre ich dosiahnutie spravil/a?

Kto a ako ti pomohol pri ich dosiahnutí?

MOJE TRI NAJVÄČŠIE VÝZVY

Napíš sem tri tvoje najväčšie výzvy.

Kto a ako ti pomohol pri ich prekonaní?

Čo si sa pri ich prekonaní naučil/a o sebe?

MINULÝ ROK

ODPUSTENIE

Stalo sa niečo v minulom roku, za čo by si mal niekomu odpustiť? Ublížil ti niekto slovne alebo nejakým činom? Alebo sa kôli niečomu hneváš sám na seba? Napíš si to na túto stranu, a urob niečo dobrého pre seba a odpusť druhým i sám sebe.*

* Pokiaľ sa necítiš pripravený/á na odpustenie apoň si to napíš. I samotné napísanie mnoho krát spraví veľa.

ROK MÁŠ PRED SEBOU

ROK MÁM PRED SEBOU

Pomysli si na rok, ktorý máš pred sebou a vyplň svoj kalendár mesiac po mesiaci. Zapíš si všetko čo sa určite stane ale planuj odvážne aj svoje sny. Vyber si motivujúce ciele, ale taktiež vynechaj miesto pre prekvapenia.

JANUÁR 2015

FEBRUÁR 2015

MAREC 2015

APRÍL 2015

MÁJ 2015

JÚN 2015

ROK MÁŠ PRED SEBOU

TAKTO NEJAKO BUDE VYZERAŤ MÔJ BUDÚCI ROK

Predchádzajúcu stranu si kľudne vystrihni a nalep vo svojej izbe, pripevni na chladniču poprípade si ju poskladaj a vlož do peňaženky.

Podstatné je, aby si ho mal/a na mieste, kde si ho raz za čas prečítaš. Môžeš niečo urobiť pre uskutočnenie vymenovaných plánov a neskôr sa radovať z ich úspešného splnenia.

MINULÝ ROK

PUSTI TO Z HLAVY

Čo ešte musíš povedať, aby si uzavrel/a rok, ktorý máš za sebou? Čo ešte musíš zanechať v starom roku aby si vstúpil/a do nového roku bez starostí? Napíš to, alebo nakresli. Potom sa na to pozri a pusti to z hlavy.

MINULÝ ROK

MÔJ MINULÝ ROK V TROCH SLOVÁCH

Vyber tri slová ktoré by charakterizovali minulý rok.

KNIHA O MOJOM MINULOM ROKU

Vydáva sa kniha o tvojom minulom roku*. Napíš jej názov.

* Prepáč, možno sa mýlime a nie je to kniha ale film.

ROZLÚČENIE SA S MINULÝM ROKOM

Pokiaľ ti ešte niečo leží na srdci, a rád/a by si to sem napísal/a popripade by si sa chcel s niekym rozlúčiť urob to teraz.

ROK MÁŠ PRED SEBOU

TAKTO NEJAKO BUDE VYZERAŤ MÔJ BUDÚCI ROK

Čo bude pre teba rozhodujúce v budúcom roku*? Ktoré udalosti budú pre teba najdôležitejšie? Skús ich zhrnúť v niekoľkých slovách.

RODINA, OSOBNÝ ŽIVOT

PRÁCA, ŠKOLA, PROFESIA

ŽIVOTNÉ PODMIENKY
(BYT, PREDMETY)

ODPOČINOK, TVORIVOSŤ, VOĽNÝ ČAS

PRIATELIA SPOLOČNOSŤ, SLUŽBA

ZDRAVIE, ŠPORT

MENTÁLNE, DUŠEVNE

CITOVO, DUCHOVNE

FINANČNE

ZOZNAM ŽELANÍ**

* Ani na pojem budúce nemáme presné definície, rozumej tomu ako uznáš za vhodné.

** Sem príjdu plány, ktoré chceš jedného dňa dosiahnuť.

ROK MÁŠ PRED SEBOU

SNÍVAJ VO VEĽKOM

Ako vyzerá budúci rok? Čo všetko sa môže stať v ideálnom prípade? Kvôli čomu bude skvelý? Píš, kresli, pusť všetky predsudky z hlavy a snívaj odvážne.

MINULÝ ROK

UZAVREL/A SI SVOJ MINULÝ ROK :)

Práve si úspešne uzavrel minulý rok. Hlboký nádych :).
Oddýchni si.

Pokračuj s nami v naplánovaní roku 2015, **10.01.2015**.

Pokiaľ chceš o tom povedať aj ostatným, vyfoť sa pri vyplňovaní
plánovača a zdieľaj to aj na sociálnych sieťach.

S kľudom použi tieto hashtagy:

*#kompasroku #yearcompass
#rokmaszasebou #rokmaspredtebou #planovanieroku
#theyearahead #yearplanning*

MINULÝ ROK

ROK MÁŠ PRED SEBOU

2015