

## ROK MÁŠ PŘED SEBOU

ROK  
MÁŠ PŘED  
SEBOU

Bylo vyrobeno spolupracovníky Láthatatlan Kiadó  
a dobrovolníky Invisible University International.\*

*Békéssy László, Freisinger Ádám, P. Tóth András, Szarvas Gábor,  
Vad László Ádám, Varga Emese, Veres Katalin, Vigh István.*

<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.

*Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!*

Obsah je chráněn licencí  
Creative Commons.



*Uveďte autora-Neužívejte dílo komerčně-Zachovejte licenci*



2014 « | » 2015

# 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 dobrým zvykem. 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 chyby a svůj osud držel/a ve svých rukou.

## Co budu potřebovat?

### 1. MOŽNOST (OSAMOTĚ)

- alespoň hodina klidu,
- kalendář minulého roku,
- tento vytištěný plánovač,
- upřímnost a otevřenost,
- oblíbenou propisku.

### 2. MOŽNOST

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

# ROK MÁŠ PŘED SEBOU

---

VĚŘÍM, ŽE TENTO ROK SE MŮŽE VŠECHNO POVÉST

Ve dne:

podpis

---

DOKONČIL/A JSI PLÁNOVÁNÍ :)

Dvě drobnosti na konec:  
Nezapomeň vystříhnout a upevnit na viditelné místo stranu 17.  
Jestli se vyfotíš při vyplňování plánovače,  
použij klidně následující hashtagy:

*#kompasroku #yearcompass  
#rokmaszasebou #rokmaspredsebou #theyearahead  
#planovaniroku #yearplanning*

# ROK MÁŠ PŘED SEBOU

---

## MOJE SLOVO NÁSLEDUJÍCÍHO ROKU

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 v následujícím roce?

# PŘIPRAV SE

---

Buď přítomen/na.  
Zapni si tichou hudbu.  
Připrav si teplý nápoj.  
Pust' všechny své předsudky.  
Jsi-li připaven/a, můžeme začít.

# MINULÝ ROK

## LISTOVÁNÍ V KALENDÁŘI

Vem si do ruky kalendář z minulého roku a prolistuj si ho týden po týdnu. Vidiš-li v něm nějakou důležitou událost, setkání, úkol, poznamenej ho na tuto stranu.

# ROK MÁŠ PŘED SEBOU

## 30 DENNÍ VÝZVA

30 dnů jsi schopný/á čehokoliv. V příštím roce vyzkoušej nějakou sympatickou výzvu. Jestli se ti zalíbí, nech si tento nový zvyk. Jestli si nepadnete do oka, vyzkoušej nějakou další výzvu. Několik nápadů pro inspiraci.

### FINANCE

- » každý den si sepišu své výdaje
- » méně než 10 Kč si každý den odložím

### TVORBA, VOLNÝ ČAS

- » každý den si něco přečtu nebo napíšu
- » každý den se naučím 5 nových anglických slovíček
- » každý týden vyzkouším nový recept
- » každý den něco vyfotím

### ZDRAVÍ, SPORT

- » každé ráno začnu několika klikami
- » každý den si dám nějaké ovoce
- » každé ráno se nasnídám
- » místo výtahu, budu používat schody
- » místo auta a MHD pojedu na kole

### ÚČINNOST

- » každý den vyberu tři nejdůležitější úkoly, které splním
- » každé ráno si naplánuji svůj den
- » každou neděli si naplánuji svůj týden

### VZTAHY

- » každý týden zavolám domů
- » každý týden napíšu ručně jeden dopis

### POŘÁDEK

- » po každém jídle umyju nádobí hned
- » každý týden si uklidím pracovní stůl

### DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

- » každý den napíšu tři věci, za které můžu být vděčný/á
- » o každém dni napíši něco do deníku
- » každý týden si udělám jeden den bez internetu
- » každý den budu meditovat

### KOMFORTNÍ ZÓNA

- » každý den poprosím někoho, aby mě vyfotil
- » každý den si s někým zatancuju

### MOJE 30 DENNÍ VÝZVA NA NÁSLEDUJÍCÍ ROK

## ROK MÁŠ PŘED SEBOU

## DALŠÍCH 6 VĚT O MÉM PŘÍŠTÍM ROCE

Tento rok uskutečním svůj dlouho hýčkany sen, že...

Tento rok dokončím svůj nedokončený plán, že...

Tento rok bych nejčastěji chtěl/a cítit, že...

Tento rok řeknu ne, když...

Tento rok řeknu ano, když...

Tento rok bude jedinečný, protože...

## 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

ŽIVOTNÍ PODMÍNKY (BYT, PŘEDMĚTY)

ODPOČINEK, TVOŘIVOST, VOLNÝ ČAS

PŘÁTELÉ, SPOLEČNOST, SLUŽBA

ZDRAVÍ, SPORT

MENTÁLNĚ, DUŠEVNĚ

CITOVĚ, DUCHOVNĚ

FINANČNĚ

SEZNAM PŘÁNÍ \*\*

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

\*\* Pokud se Ti podařilo dosáhnout něčeho, čeho jsi vždy chtěl/a.

## MINULÝ ROK

## 6 VĚT O MÉM MINULÉM ROCE

Nejmoudřejší rozhodnutí, které jsem učinil/a...

Největší ponaučení, které jsem si osvojil/a...

Největší risk, který jsem učinil/a...

Největší překvapení minulého roku...

Největší služba, kterou jsem poskytnul/a...

Největší věc, kterou jsem dokončil/a...

## ROK MÁŠ PŘED SEBOU

## 6 VĚT O MÉM NÁSLEDUJÍCÍM ROCE

Tento rok konečně...

Nejodvážnější v tomto roce budu, když...

Na tento rok si dám následující radu...

Tento rok se vzdám zlovyku...

Tento rok nebudu dál odkládat...

Tento rok budu největší sílu čerpat z...

# ROK MÁŠ PŘED SEBOU

---

## 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.

# MINULÝ ROK

---

## 6 OTÁZEK O MÉM MINULÉM ROCE

Na co jsi nejhrdší?

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 se Ti vybují? Jaké city jsi v sobě měl/a?

# ROK MÁŠ PŘED SEBOU

---

## MAGICKÉ TROJKY PŘÍŠTÍHO ROKU

Tyto tři vlastnosti v 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 nejhorších.

Tyto tři nové věci se odváším objevit.

Na tyto tři věci budu mít sílu říct ne.



## ROK MÁŠ PŘED SEBOU

ČERVENEC 2015

SRPEN 2015

ZÁŘÍ 2015

ŘÍJEN 2015

LISTOPAD 2015

PROSINEC 2015

COKOLIV, CO SE VYNECHALO

## 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 a udělej pro sebe něco dobrého, odpusť sobě i druhým.\*

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

# ROK MÁŠ PŘED SEBOU

## ROK MÁM PŘED SEBOU

Promysli si rok, který máš před sebou a vyplň svůj kalendář měsíc po měsíci. Poznamenej si všechno, co se určitě stane, ale plánuj odvážně i své sny. Vyber si motivující cíle a vynech také místo pro překvapení.

LEDEN 2015

ÚNOR 2015

BŘEZEN 2015

DUBEN 2015

KVĚTEN 2015

ČERVEN 2015

# ROK MÁŠ PŘED SEBOU

## MŮJ NÁSLEDUJÍCÍ ROK BUDE O

Předchozí stranu si klidně vystříhni, vylep si ji ve svém pokoji nebo upevni na ledničku, popřípadě poskládej a dej si ji do peněženky.

Podstatné je, abys ji měl/a na místě, kde si ji čas od času přečteš, můžeš něco udělat pro uskutečnění vyjmenovaných plánů a můžeš se radovat při jejich splnění.

# MINULÝ ROK

## PUSTIT TO

Co ještě musíš vyslovit, abys uzavřel/a rok, který máš za sebou? Co ještě musíš pustit, aby ses mohl/a dát do dalšího roku? Piš nebo kesli, pak se na ně podívej a pusť je všechny.

# 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 ráda napsal/a nebo by ses s někým rozloučil/a, udělej to teď.

# ROK MÁŠ PŘED SEBOU

## 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

ŽIVOTNÍ PODMÍNKY (BYT, PŘEDMĚTY)

ODPOČINEK, TVOŘIVOST, VOLNÝ ČAS

PŘÁTELÉ, SPOLEČNOST, SLUŽBA

ZDRAVÍ, SPORT

MENTÁLNĚ, DUŠEVNĚ

CITOVĚ, DUCHOVNĚ

FINANČNĚ

SEZNAM PŘÁNÍ \*\*

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

\*\* Sem přijdou plány, kterých chceš jednoho dne dosáhnout.

# ROK MÁŠ PŘED SEBOU

---

## SNI VE VELKÉM

Jak vypadá rok před tebou? Co všechno se může stát v ideálním případě?  
Kvůli čemu bude skvělý? Piš, kresli, pusť všechny své předsudky a sni odvážně.

# MINULÝ ROK

---

## UZAVŘEL/A JSI SVŮJ MINULÝ ROK :)

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

Odpočiň si.

Pokračuj s námi s naplánováním roku 2015, **10.01.2015**.

Jestli chceš, řekni o tom i ostatním, abys jim udělal/a také radost.

Vyfoť se při vyplňování plánovače a sdílej.

Použij klidně tyto hashtagy:

*#kompasroku #yearcompass*

*#rokmaszasebou #rokmaspredsebou #theyearahead*

*#planovaniroku #yearplanning*

# MINULÝ ROK

---

# ROK MÁŠ PŘED SEBOU

---

2015