

# ROK PŘED TEBOU

VĚŘÍM, ŽE TENTO ROK SE MŮŽE VŠECHNO POVĚST

Ve dne:

podpis

Bylo vyrobeno spolupracovníky YearCompass a dobrovolníky Invisible University International.

*Békéssy László, Freisinger Ádám, Gyebnár Gábor, P. Tóth András,  
Szarvas Gábor, Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.  
Překladaatelé: Veres Katalin, Lukáš Červenka*

<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.

Pokud bys rád daroval tento plánovací sešit někomu jako dárek  
(a podpořil nás), klikni na tento link:

<http://yearcompass.com/shop>

*Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!*

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



# ROK PŘED TEBOU



2015 « | » 2016

# 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 (O SAMOTĚ)

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

### 2. MOŽNOST

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

# 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 v následujícím roce?

## DOKONČIL/A JSI PLÁNOVÁNÍ.

Jestli se vyfotíš při vyplňování plánovače, použij klidně následující hashtagy:

#kompasroku #yearcompass  
#close2015 #plan2016

# 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...

# PŘIPRAV SE

---

Buď přítomen/na.  
Zapni si relaxační hudbu.  
Připrav si teplý nápoj.

Opusť všechny své očekávání.

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. Vidíš-li v něm nějakou důležitou událost, setkání, úkol, poznamenej ho na tuto stranu”

# 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

## 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 odvážím objevit.

Na tyto tři věci budu mít sílu říct ne.

# 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

CO CHCEŠ V ŽIVOTĚ JEŠTĚ DOKÁZAT\*\*

\* 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

## 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...

# 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

CO CHCEŠ V ŽIVOTĚ JEŠTĚ DOKÁZAT\*\*

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

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

# ROK PŘED TEBOU

## SNI VE VELKÉM

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

# MINULÝ ROK

## ŠEST OTÁZEK O MÉM MINULÉM ROCE

Na co jsi nejvíc hrdý?

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?

# ROK PŘED TEBOU

---

2016



# 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.

## UZAVŘEL/A JSI SVŮJ MINULÝ ROK.

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

Odpočín si.

# 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, aby jsi 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.