

ROK MÁŠ
PŘED
SEBOU



2015 « | » 2016

PLÁNOVAČ ROKU

ČO TO JE?

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

NA ČO JE TO DOBRÉ?

Planning your year is a good habit. It can help you become more aware of your successes and sorrows and make you realize how much can happen just in a year. By learning from the past you can plan your future in a way that you don't repeat the same patterns and feel more in control of your own life.

ČO BUDEŠ POTREBOVAŤ?

1. MOŽNOSŤ - OSAMOTE

- aspoň hodinu voľného, ničím nerušeného času (na naplánovanie budúceho roku)
- aspoň tri hodiny voľného, ničím nerušeného času (na pozretie sa do minulosti)
- kalendár z minulého roku
- vytlačenú kópiu tejto brožúri
- úprimnosť a otvorenosť
- obľúbené pero

2. MOŽNOSŤ - V SKUPINE

- inšpirujúcu spoločnosť (2-10 osôb)
- aspoň štyri hodiny voľného, kreatívneho času
- kalendár z minulého roku
- vytlačenú kópiu tejto brožúri
- úprimnosť a otvorenosť
- obľúbené pero

PRIPRAV SA

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

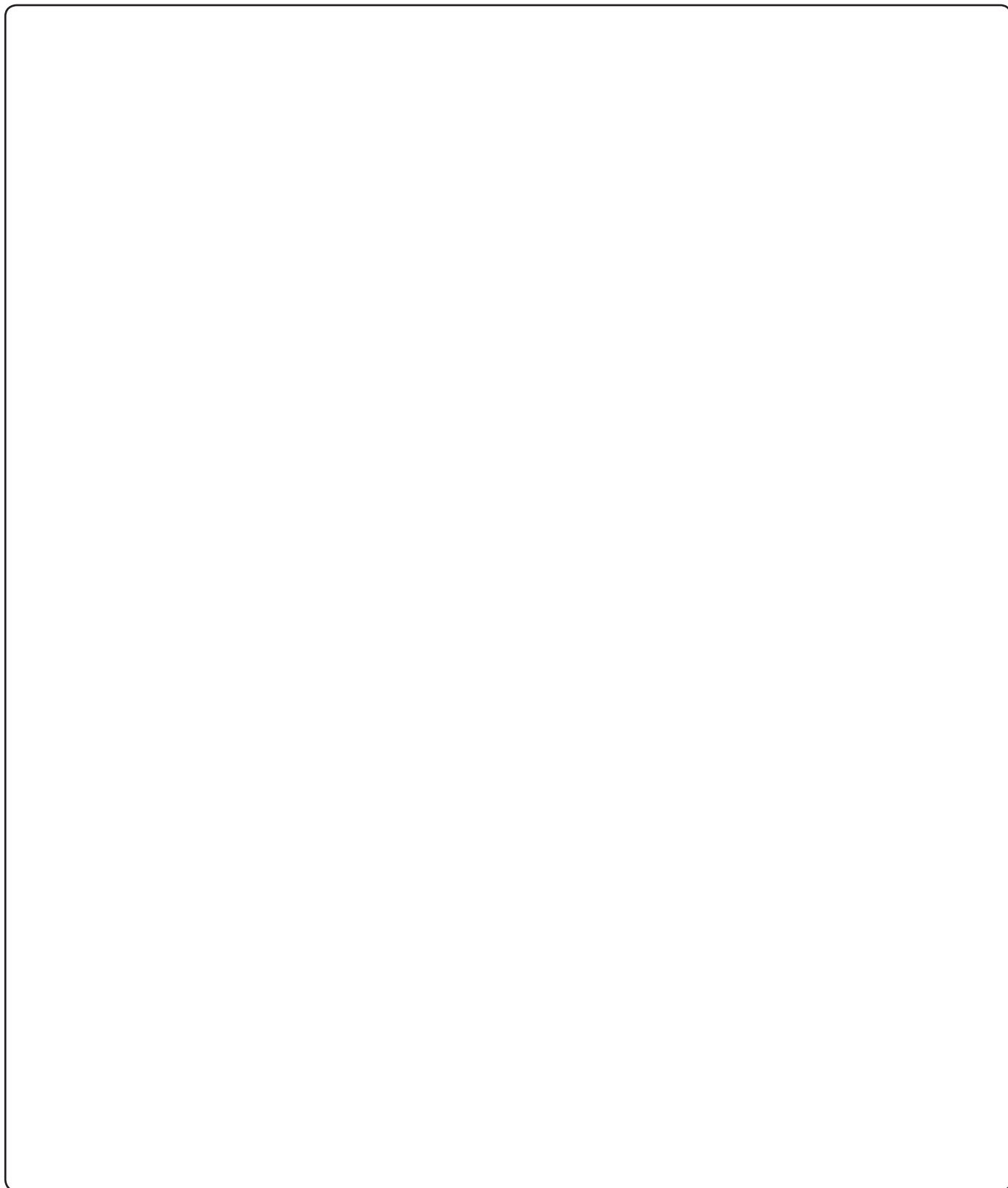
Vypusti z hlavy všetky svoje očakávania.

Keď budeš pripravený/á, môžeme začať

MINULÝ ROK

PRELISTOVANIE KALENDÁRU

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



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 A OSOBNÝ ŽIVOT

PRÁCA, ŠKOLA, PROFESIA

HMOTNÝ MAJETOK (BYT, VECI)

ODPOČINOK, HOBBY, VOLNÝ ČAS

FRIENDS, COMMUNITY

ZDRAVIE, ŠPORT

INTELEKTUÁLNE

CITOVÉ, DUCHOVNE

FINANCIE

ŽELANIA**

* Pod každou životnou oblasťou sa rozumie presne to, čo pod ňou rozumieš ty. Schválne nie je uvedená presná definícia.

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

MINULÝ ROK

ŠEŠŤ VIET O MOJOM MINULOM ROKU

Najmúdrejšie rozhodnutie, ktoré som spravil/a...

Najväčšie ponaučenie, ktoré som si osvojil/a...

Najväčší risk, ktorý som urobil/a...

Najväčšie prekvapenie minulého roku...

Najväčšia pomoc, ktorú som poskytol/la...

Najväčšia vec, ktorú som dokončil/a...

MINULÝ ROK

ŠEŠŤ OTÁZOK O MOJOM MINULOM ROKU

Na čo si najviac hrdý/á?

Ktoré tri osoby ťa najviac ovplyvnili?

Ktoré tri osoby si najviac ovplyvnil/a ty?

Čo sa ti nepodarilo dokončiť?

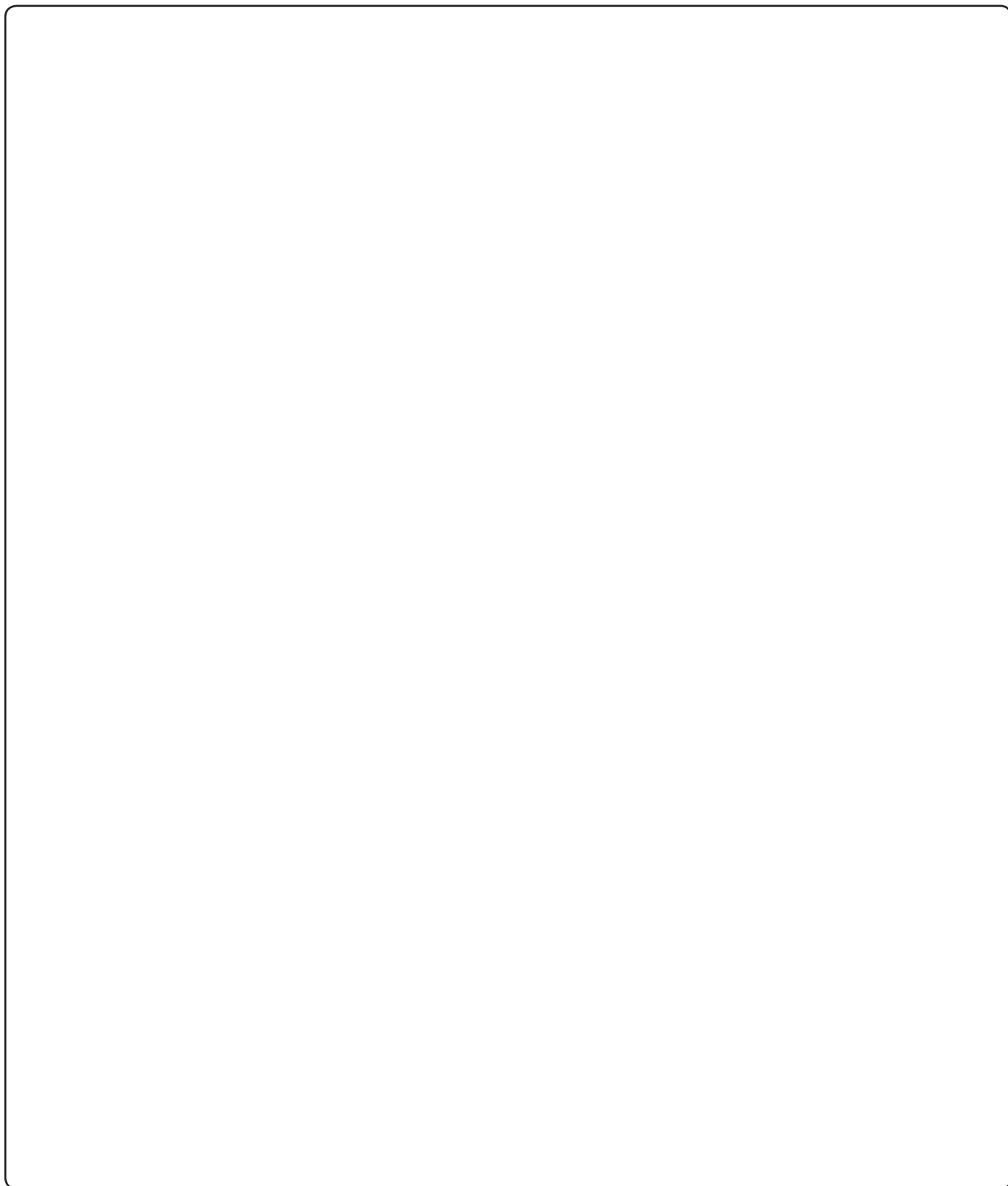
Čo je najlepšia vec, ktorú si na sebe objavil/a?

Za čo si najviac vďačný/á?

MINULÝ ROK

NAJKRAJŠIE MOMENTY

Spomeň si na najkrajšie, najšťastnejšie, 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?



MINULÝ ROK

MOJE TRI NAJVÄČŠIE ÚSPECHY

Napíš sem svoje tri 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 svoje tri najväčšie výzvy z minulého roku.

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/a 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 byť pripravený/á na odpustenie, aj tak si to napíš. I samotné napísanie mnohokrát spraví veľa.

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, poprípade by si sa chcel s niekym rozlúčiť, urob to teraz.

UZAVREL/A SI SVOJ MINULÝ ROK.

Práve si úspešne uzavrel minulý rok.
Hlboký nádych.

Oddýchni si.

ROK MÁŠ PRED SEBOU

2016

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.

ROK MÁŠ PRED SEBOU

TAKTO NEJAKO BUDE VYZERAŤ PLÁNOVAČ NA MÔJ BUDÚCI ROK

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

RODINA A OSOBNÝ ŽIVOT

PRÁCA, ŠKOLA, PROFESIA

HMOTNÝ MAJETOK (BYT, VECI)

ODPOČINOK, HOBBY, VOLNÝ ČAS

FRIENDS, COMMUNITY

ZDRAVIE, ŠPORT

INTELEKTUÁLNE

CITOVO, DUCHOVNE

FINANCIE

ŽELANIA**

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

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

ROK MÁŠ PRED SEBOU

MAGICKE TROJKY BUDÚCEHO ROKU

Tieto svoje tri vlastnosti budem mať rád/a.

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

Tieto tri veci by som chcel/a dosiahnuť najviac.

Na tieto tri osoby sa môžem vždy spoľahnúť.

Tieto tri nové veci sa odvážim objaviť.

Na tieto tri veci budem mať silu povedať nie.

ROK MÁŠ PRED SEBOU

MAGICKE 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.

ROK MÁŠ PRED SEBOU

ŠEŠŤ VIET O MOJOM NASLEDUJÚCOM ROKU

Tento rok nebudem ďalej odkladať...

Tento rok budem najväčšiu silu čerpať z...

Najodvážnejší v tomto roku budem keď...

Tento rok poviem áno, keď...

Na tento rok si dám nasledujúcu radu...

Tento rok bude jedinečný, pretože...

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. Slovo, 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?

DOKONČIL/A SI PLÁNOVANIE.

Pokiaľ sa vyfotiš pri vyplňovaní plánovača, použi kľudne nasledujúce hashtagy:

#kompassroku #yearcompass

#close2015 #plan2016

ROK MÁŠ PRED SEBOU

VERÍM, ŽE TENTO ROK SA MI MÔŽE PODARIŤ VŠETKO

Dňa:

podpis

Bolo vyrobené spolupracovníkmi YearCompass a dobrovoľníkmi z Invisible University International.

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

<http://yearcompass.com/sk>

Tento plánovač vznikol prekladom z maďarského originálu.
Pokiaľ objavíš chyby, preklepy alebo neexistujúce výrazy, napíš nám cez stránku vyššie.

If you'd like to give somebody a Year planning booklet as a gift
(and support our cause) follow this link:

<http://yearcompass.com/shop>

Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!

Obsah je chránený licenciou Creative Commons
Uveďte autora-Nekomerčných-Zachovajte licenciu 4.0 Medzištátne.

