

ROK MÁŠ  
PŘED  
SEBOU



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 (OSAMOTĚ)

- alespoň hodina klidu
- at least three hours of uninterrupted time (to look back too)
- 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

# PŘIPRAV SE

---

Bud' přítomen/na.  
Zapni si tichou hudbu.  
Připrav si teplý nápoj.

Pust' všechny své předsudky.

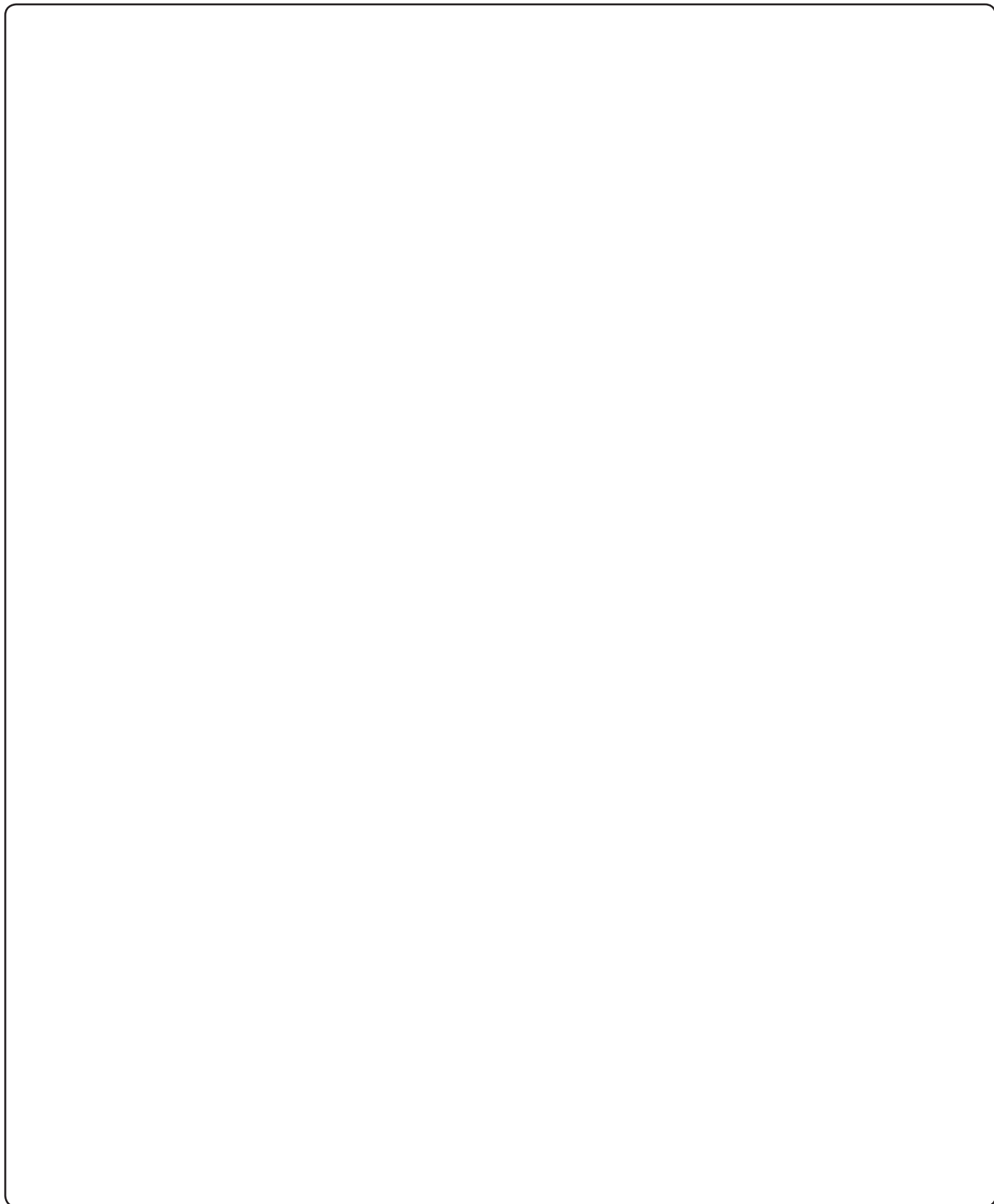
Jsi-li připaven/a, můžeme začít.

# MINULÝ ROK

---

## LISTOVÁNÍ V KALENDÁŘI

„Vem si do ruky kalendář z minulého roku a prolistuj si ho týden po týdnu. 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

ŽIVOTNÍ PODMÍNKY (BYT, PŘEDMĚTY)

ODPOČINEK, TVOŘIVOST, VOLNÝ ČAS

FRIENDS, COMMUNITY

ZDRAVÍ, SPORT

MENTÁLNĚ, DUŠEVNĚ

CITOVĚ, DUCHOVNĚ

FINANČNĚ

BUCKET LIST\*\*

\* 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, 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...

# MINULÝ ROK

---

## ŠEST 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?

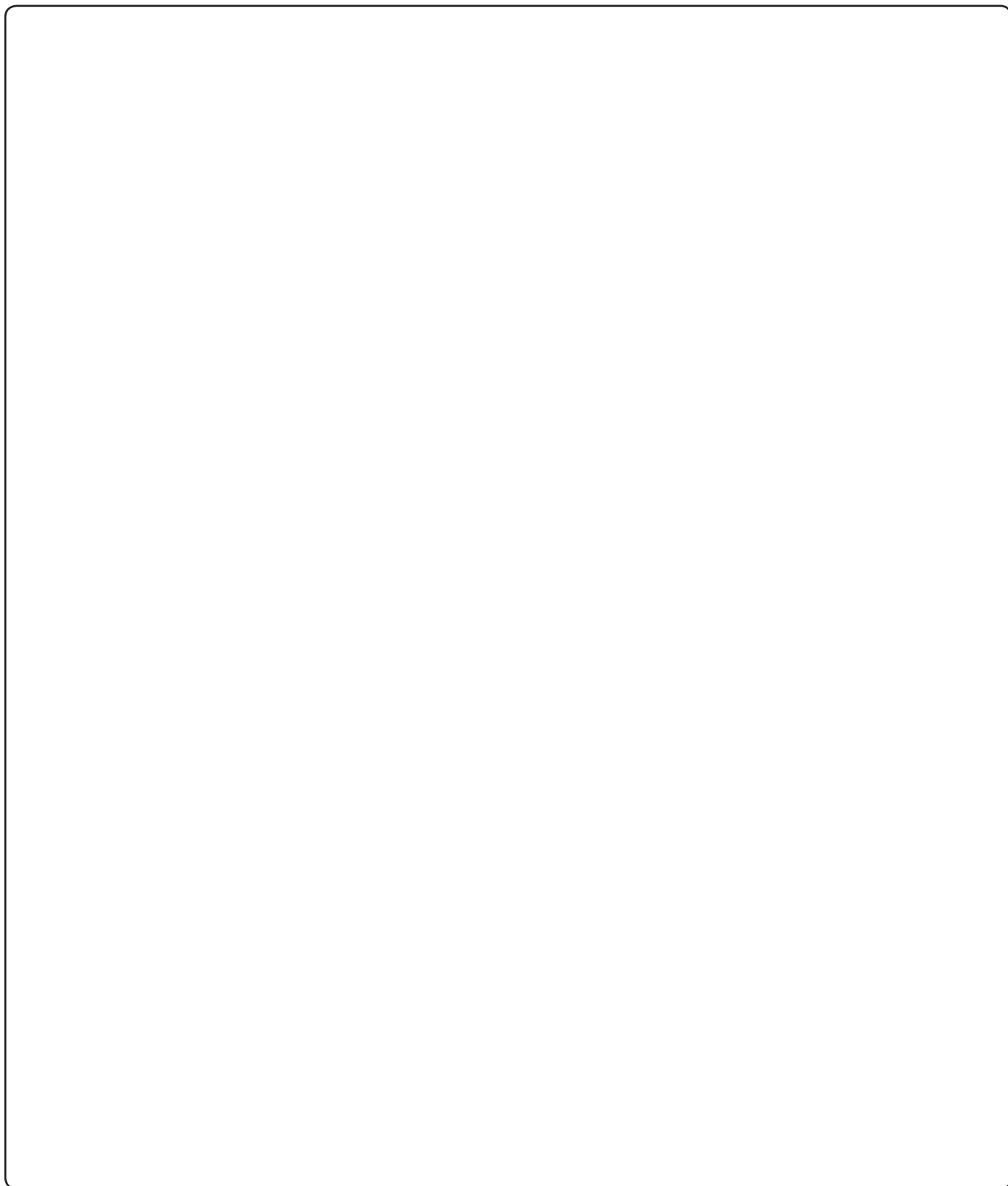
Za co jsi nejvděčnější?

# 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 vybaví? Jaké city jsi v sobě měl/a?





# 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.

# 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 MINOLÝ 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.

Odpočiň si.

# ROK MÁŠ PŘED SEBOU

---

2016

# 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.

# 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

FRIENDS, COMMUNITY

ZDRAVÍ, SPORT

MENTÁLNĚ, DUŠEVNĚ

CITOVĚ, DUCHOVNĚ

FINANČNĚ

BUCKET LIST\*\*

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

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

# 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 odvážím objevit.

Na tyto tři věci budu mít sílu říct ne.



# 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.

# ROK MÁŠ PŘED SEBOU

---

## ŠEST VĚT O MÉM NÁSLEDUJÍCÍM ROCE

Tento rok nebudu dál odkládat...

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 bude jedinečný, protože...

# 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?

DOKONČIL/A JSI PLÁNOVÁNÍ.

If you've taken a photo while filling out the booklet feel free to use the hashtags:

*#kompasroku #yearcompass  
#close2015 #plan2016*

# ROK MÁŠ PŘED SEBOU

---

VĚŘÍM, ŽE TENTO ROK SE MŮŽE VŠECHNO POVÉST

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.  
Translators: Veres Katalin*

<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,  
napíš nám o tom přes stránku výše.

---

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 chráněn licencí Creative Commons  
Uveďte původ-Neužívejte dílo komerčně-Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní.

