

ROK PŘED TEBOU

VĚŘÍM, ŽE LETOS BUDE MOŽNÉ COKOLIV.

Dne:

podpis

Vytvořeno s láskou mezinárodním týmem v Budapešti, Maďarsku.

<https://yearcompass.com/cz/>

Líbí se ti YearCompass? Sdílej ho s přáteli!
Pomoz nám dostat se k co největšímu počtu lidí.

Pokud jsi v brožurce objevil/a gramatické chyby,
překlepy nebo neexistující výrazy, napiš nám to na webové stránce uvedené výše.

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



YEARCOMPASS



2023 « | » 2024

VÍTEJ

CO MÁM V RUKÁCH?

Jedná se o kompas tvého roku - tvůj vlastní YearCompass.

Jedná se o brožurku, která ti pomůže zhodnotit minulý rok a naplánovat si ten následující. Pomocí pečlivě vybraných otázek a cvičení ti YearCompass pomůže odkrýt zažitě vzorce chování a vytvořit si tak skvělý nový rok.

Tato brožurka má dvě různé části. První polovina ti pomůže zhodnotit tvůj minulý rok, poučit se z nezdarů a oslavit úspěchy. Druhá polovina je o budoucnosti. Budeš snít, plánovat a připravovat se, abys z nového roku mohl/a vytěžit maximum.

CO POTŘEBUJI PRO VYPLNĚNÍ TÉTO BROŽURKY?

Propisku nebo tužku, pár hodin klidu a otevřenou a upřímnou mysl.

MŮŽEME VYPLŇOVAT VE SKUPINĚ?

Jasně že můžete! Vytiskni pro své přátele naši brožurku a vytvoř příjemnou atmosféru. Každý by měl vyplňovat svůj vlastní YearCompass, ale můžete si dělat přestávky a popovídat si o jednotlivých cvičeních, posdílet své myšlenky a pocity.

Pokud zvolíte tuto variantu, respektujte, prosím, hranice svých přátel. Každý by měl sdílet pouze věci, které sám chce.

ROK PŘED TEBOU

MOJE SLOVO PRO NÁSLEDUJÍCÍ ROK BUDE

Vyber si slovo, které bude charakterizovat následující rok. Slovo, které ti dá sílu, aby ses nevzdal/a svých snů, a které tě podrží, když bude nejhůř a budeš potřebovat energii.

TAJNÉ PŘÁNÍ

Popuť uzdu svojí fantazii. Jaké tajné přání máš na následující rok?

GRATULUJEME, PŘÁVĚ SIS NAPLÁNOVAL/A SVŮJ ROK!

Vyfoť se a fotografii nasdílej s hastagem #yearcompass.

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

Bud' přítomen/na.
Připrav si psací potřeby a vytvoř si kolem sebe příjemný prostor.
Zavři oči a pětkrát se zhluboka nadechni a vydechni.

Zbav se svých očekávání.

Až budeš připraven/a, začni.

MINULÝ ROK

LISTOVÁNÍ V KALENDÁŘI

Projdi si loňský kalendář týden po týdnu. Vidíš-li v něm nějakou důležitou událost, setkání či úkol, poznamenej si ho na tuto stranu.

ROK PŘED TEBOU

MAGICKÉ TROJKY PŘÍŠTÍHO ROKU

Těmito třemi věcmi si zútulním prostředí kolem sebe.

Tyto tři věci udělám každé ráno.

Těmito třemi věcmi budu pravidelně hýčkat své tělo.

Tato tři místa navštívím.

Těmito třemi způsoby upevním svůj vztah s milovanými lidmi ve svém životě.

Těmito třemi dárky se odměním za své úspěchy.

ROK PŘED TEBOU

MAGICKÉ TROJKY PŘÍŠTÍHO ROKU

Tyto tři vlastnosti na sobě budu mít rád/a.

Jsem připraven/a pustit tyto tři věci.

Těchto tří věcí bych nejvíce chtěl/a dosáhnout.

Na tyto tři osoby se můžu spolehnout v nejhorších chvílích.

Tyto tři nové věci se odvážím objevit.

Na tyto tři věci budu mít sílu říct ne.

MINULÝ ROK

MŮJ MINULÝ ROK BYL O...

Žijeme své životy skrze různé, ale vzájemně propojené aspekty. Podívej se na oblasti níže a zeptej se sám/sama sebe, jaké důležité události se v každé z nich odehrály. Zapiš si své odpovědi.

OSOBNÍ ŽIVOT, RODINA

KARIÉRA, STUDIUM

PŘÁTELÉ, KOMUNITA

ODPOČINEK, KONÍČKY, KREATIVITA

FYZICKÉ ZDRAVÍ A KONDICE

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ, SEBEPOZNÁNÍ

ZVYKY, KTERÉ TĚ CHARAKTERIZUJÍ

LEPŠÍ ZÍTŘEK*

* Co jsi tento rok udělal/a proto, aby jsi svět zanechal/a v lepší kondici, než je teď?

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

Podívej se na oblasti svého života a urči si pro každou z nich cíle na následující rok. Napiš si tyto cíle na tuto stránku - to je prvním krokem k jejich naplnění.

OSOBNÍ ŽIVOT, RODINA

KARIÉRA, STUDIUM

PŘÁTELÉ, KOMUNITA

ODPOČINEK, KONÍČKY, KREATIVITA

FYZICKÉ ZDRAVÍ A KONDICE

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ, SEBEPOZNÁNÍ

ZVYKY, KTERÉ TĚ CHARAKTERIZUJÍ

LEPŠÍ ZÍTŘEK*

* Co uděláš příští rok pro to, abys zanechal/a svět v lepší kondici, než je teď?

ROK PŘED TEBOU

ODHODLEJ SE SNÍT VE VELKÉM

Jak vypadá rok, který tě čeká? Co všechno se může stát v ideálním případě? Díky čemu bude skvělý? Piš, kresli, zapomeň na všechna svá očekávání a odvážně sni.

MINULÝ ROK

ŠEST OTÁZEK NA MŮJ LOŇSKÝ ROK

Na co jsi nejvíce hrdý/á?

Které tři osoby tě nejvíce ovlivnily?

Které tři osoby jsi nejvíce ovlivnil/a ty?

Co se ti nepodařilo dokončit?

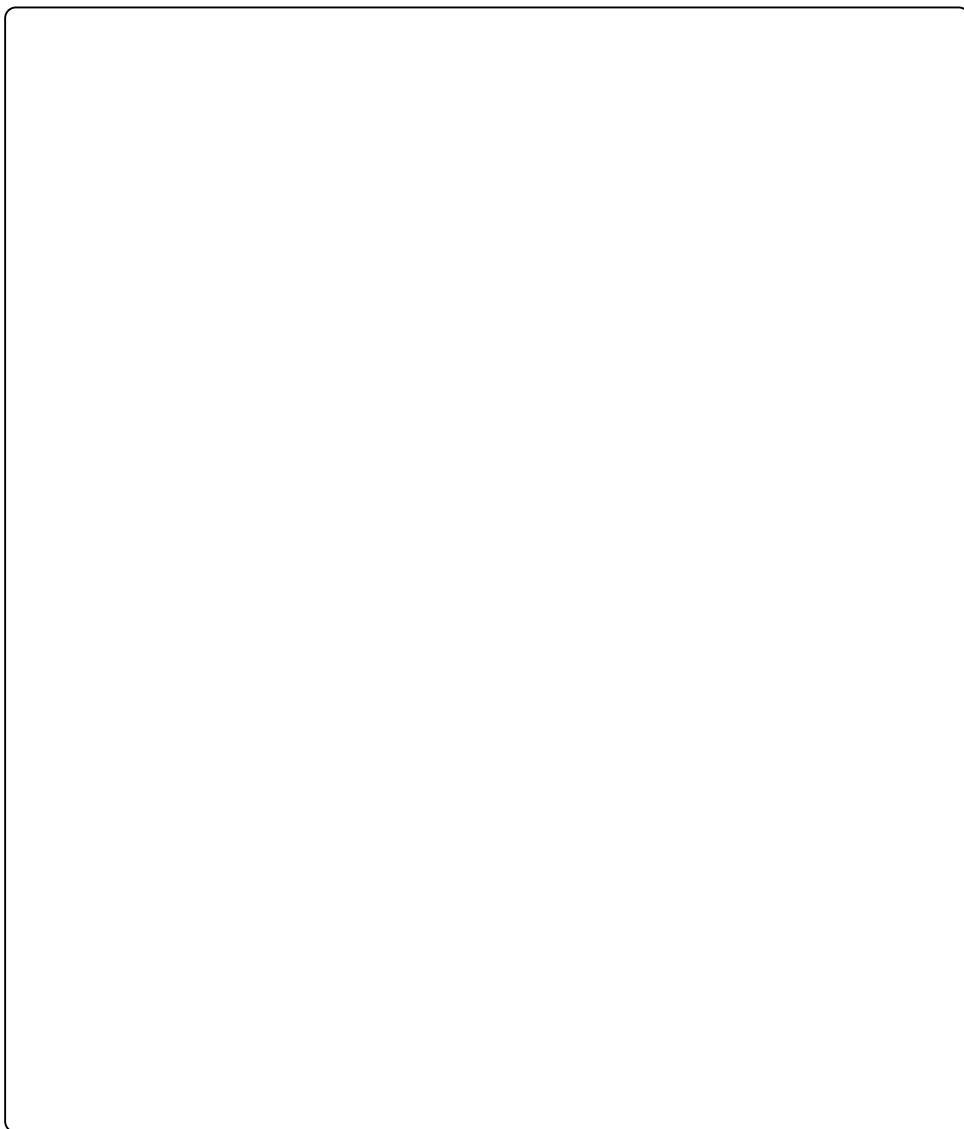
Co je ta nejlepší věc, kterou jsi v sobě objevil/a?

Za co jsi nejvděčnější?

MINULÝ ROK

NEJKRÁSNEJŠÍ MOMENTY

Vzpomeň si na nejkrásnější, nejšťastnější a 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

2024

MINULÝ ROK

MŮJ MINULÝ ROK VE TŘECH SLOVECH

Vyber tři slova, která charakterizují tvůj minulý rok.

KNIHA MÉHO LOŇSKÉHO ROKU

O tvém loňském roce byla napsána kniha nebo natočen film. Jak by se jmenoval/a?

ROZLOUČENÍ S MINULÝM ROKEM

Pokud je ještě něco, co by sis rád/a zapsal/a nebo se chceš s někým rozloučit, udělej to teď.

UZAVŘEL/A JSI SVŮJ MINULÝ ROK.

První část máš za sebou.
Zhluboka se nadechni.

Odpočň si.

Líbí se ti YearCompass? Sdílej ho s přáteli!
Pomoz nám dostat se k co největšímu počtu lidí.

<https://yearcompass.com>

MINULÝ ROK

MÉ TŘI NEJVĚTŠÍ ÚSPĚCHY

Vyjmenuj své tři největší úspěchy.

Co jsi pro jejich dosažení udělal/a?

Kdo ti pomohl v jejich dosažení a jak?

MÉ TŘI NEJVĚTŠÍ VÝZVY

Vyjmenuj své tři největší výzvy.

Kdo nebo co ti pomohlo v jejich překonání?

Co ses při jejich překonávání naučil/a o sobě?

MINULÝ ROK

ODPUŠTĚNÍ

Stalo se v minulém roce něco, co ještě vyžaduje odpuštění? Ublížil ti nějaký čin nebo 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.

Napadá tě ještě něco? Potřebuješ ještě něco nechat za sebou, abys mohl/a v klidu začít nový rok? Zapiš si tyto věci nebo je nakresli, pak se na ně podívej a nech je všechny v minulém roce.