

ROK, KTORÝ MÁŠ PRED SEBOU

VERÍM, ŽE TENTO ROK SA MI MÔŽE PODARIŤ VŠETKO

Dňa:

podpis

Vytvorené s láskou medzinárodným tímom v Budapešti, Maďarsku.

<https://yearcompass.com/sk>

Máš rád YearCompass? Zdieľaj ho s priateľmi!
Pomôž nám pomôcť tak veľa ľuďom ako to je len možné.

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

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



YEARCOMPASS



2024 « | » 2025

VITAJ

ČO TO JE?

Je to YearCompass - presnejšie Tvôj veľmi osobný YearCompass

Je to brožúra, ktorá Ti pomôže zamyslieť sa nad končiacim sa rokom a naplánovať nadchádzajúci. Pomocou starostlivo vybraných otázok a cvičení, YearCompass Ti pomôže odhaliť Tvoje preferencie a naplánovať si skvelý rok.

Brožúra má dve oddelené časti. Prvá polovica TI pomôže premyslieť rok, ktorý opúšťaš, poučiť sa z neho a osláviť ho. Druhá časť je iba o budúcnosti. Budeš snívať, plánovať a pripravovať sa, aby si v nastávajúcim roku čo najviac dosiahol .

ČO BUDEM POTREBOVAŤ K VYPLNENIU BROŽÚRY?

Pero alebo ceruzku, niekoľko hodín bez vyrušenia, otvorenú myseľ, a úprimnosť.

MÔŽEME TO ROBIŤ V SKUPINE?

Isteže môžeš! Schmatni svojich priateľov, vytlač brožúrky pre všetkých a nájdite si útulné miesto. Každý by mal vyplniť svoj vlastný YearCompass, ale môžete zaradiť prestávky a prediskutovať cvičenia, zdieľať Vaše myšlienky a pocity.

Ak to robíš takto, prosím ber do úvahy hranice Tvojich spoločníkov. Každý by mal zdieľať iba to, s čím sa cíti v pohode.

ROK, KTORÝ 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 pranie sa má splniť v nasledujúcom roku?

GRATULUJEME, AKURÁT SI SI NAPLÁNOVAL ROK!

Urob fotku a zdieľaj ju s nami použitím hastagu #yearcompass

ROK, KTORÝ MÁŠ PRED SEBOU

ŠEŠŤ VIET O MOJOM NASLEDUJÚCOM ROKU

Tento rok nebudem ďalej odkladať...

Tento rok budem najväčšiu silu čerpať z...

Najodvážnejší/a v tomto roku budem, keď...

Tento rok poviem áno, keď...

Na tento rok si dám nasledujúcu radu...

Tento rok bude jedinečný, pretože...

PRIPRAV SA

Buď duchom prítomný/á.
Prichystaj svoje nástroje a priestor
Zatvor oči a päťkrát sa hlboko nadýchni

Zanechaj svoje očakávania.

Začni, keď sa cítiš pripravení

MINULÝ ROK

PRELISTOVANIE KALENDÁRA

Prejdi tohtoročný kalendár týždeň po týždni. Ak vidíš dôležitú udalosť, rodinné alebo priateľské stretnutie, alebo významný projekt, napíš ho sem.

ROK, KTORÝ 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, KTORÝ 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.

MINULÝ ROK

MÔJ MINULÝ ROK BOL O...

Žijeme náš život v mnohých rozdielnych ale prepojených oblastiach. Mrkni sa na tieto nižšie a opýtaj sa seba, ktoré boli významné udalosti v každej z nich. Napíš svoje pozorovania.

SÚKROMNÝ ŽIVOT, RODINA

KARIÉRA, ŠTÚDIUM

PRIATELIA, KOMUNITA

RELAX, KONÍČKY, KREATIVITA

FYZICKÉ ZDRAVIE, FITNES

MENTÁLNE ZDRAVIE, SEBAPOZNANIE

NÁVYKY, KTORÉ ŤA DEFINUJÚ

LEPŠÍ ZAJTRAŠOK*

* Čo si urobil/a tento rok, aby si svet zanechal/a v lepšom stave ako predtým?

MINULÝ ROK

ŠEŠŤ VIET O MOJOM MINULOM ROKU

Najmúdrejšie rozhodnutie, ktoré som spravil/a...

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

Najväčší risk minulého roka bol...

Najväčšie prekvapenie minulého roka...

Najväčšia pomoc, ktorú som poskytol/la...

Najväčšia vec, ktorú som dokončil/a...

ROK, KTORÝ MÁŠ PRED SEBOU

TAKTO BUDE VYZERAŤ MÔJ BUDÚCI ROK

Pozri sa na oblasti Tvojho života a rozhodni sa o cieľoch v každom z nich. Napíš tieto ciele na papier - to je prvý krok k ich realizácii.

SÚKROMNÝ ŽIVOT, RODINA

KARIÉRA, ŠTÚDIUM

PRIATELIA, KOMUNITA

RELAX, KONÍČKY, KREATIVITA

FYZICKÉ ZDRAVIE, FITNES

MENTÁLNE ZDRAVIE, SEBAPOZNANIE

NÁVYKY, KTORÉ ŤA DEFINUJÚ

LEPŠÍ ZAJTRAJŠOK*

* Čo urobíš budúci rok , aby si svet zanechal/a v lepšom stave ako predtým?

ROK, KTORÝ MÁŠ PRED SEBOU

SNÍVAJ VO VEĽKOM

Ako vyzerá Tvoj budúci rok? Čo všetko sa stane v ideálnom prípade? Kvôli čomu bude skvelý? Píš, kresli, pusť všetky predsudky z hlavy a snívaj odvážne.

MINULÝ ROK

ŠESŤ 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?

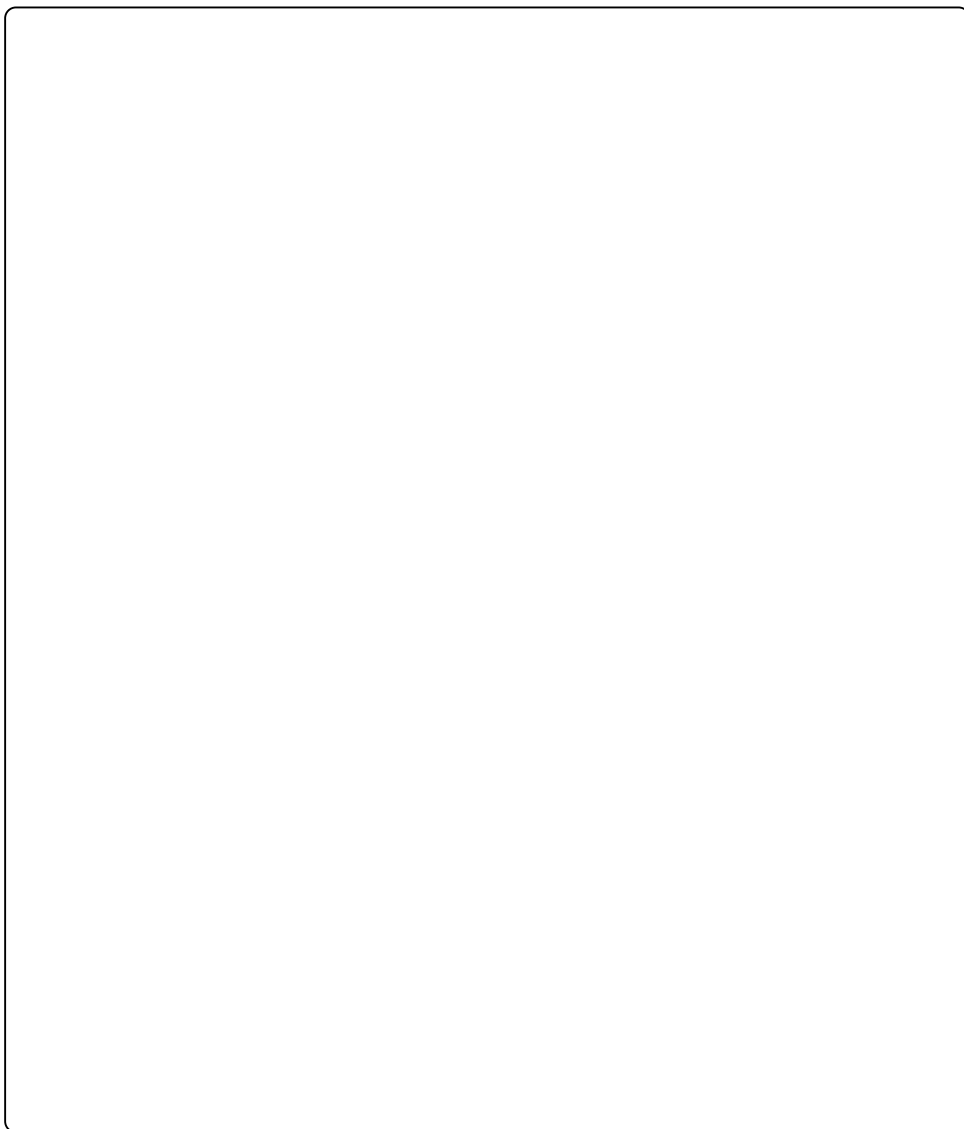
Čo je najlepšia vec, ktorú si na sebe objavil/a?

Za čo si najviac vďačný/á?

MINULÝ ROK

NAJKRAJŠIE MOMENTY

Spomeň si na najkrajšie, najšťastnejšie, najnezabudnuteľnejšie momenty minulého roka. 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?



ROK, KTORÝ MÁŠ PRED SEBOU

2025

MINULÝ ROK

MÔJ MINULÝ ROK TROMI SLOVAMI

Vyber tri slová, ktoré by charakterizovali minulý rok.

KNIHA O MOJOM MINULOM ROKU

Bol natočený film o vašom predošlom roku. Aký má názov?

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/a s niekým rozlúčiť, urob to teraz.

UZAVREL/A SI SVOJ MINULÝ ROK.

Práve si úspešne uzavrel/a minulý rok.
Hlboký nádych.

Oddýchni si.

Máš rád YearCompass? Zdieľaj ho s priateľmi!
Pomôž nám pomôcť tak veľa ľuďom ako to je len možné.

<https://yearcompass.com>

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 slovnou alebo nejakým činom? Alebo sa kôli niečomu hneváš sám na seba? Napíš si to na túto stranu a urob niečo dobré 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.