



# MAPA NA CESTU ROKEM 2020

## PRACOVNÍ LISTY PRO UZAVŘENÍ ROKU 2019 A SKVĚLÝ START ROKU 2020 ☺

Než se vydám na cestu k novým obzorům, musím se nejdříve zorientovat v mapě. Kde se právě teď nacházím? Jakou cestu nechávám za sebou a z jakého místa se vydávám dále? To jsou důležité otázky předtím, než začnu plánovat své další kroky.

### 3 VĚCI, KTERÉ SE MI V ROCE 2019 PAVEDLY

Nejrůznější výzkumy ukazují, že čím více uznáváme své minulé úspěchy, tím jsme si jistější v přijímání dalších rizik a v jejich úspěšném zvládnutí. ☺

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 3 VĚCI, KTERÉ MĚ V ROCE 2019 NEJVÍCE BAVILY

Všichni jsme dostali do vínku vnitřní poradní systém, který nám říká, kdy jdeme tou správnou cestou, a kdy jsme z ní sešli. **Tento náš interní poradní systém se jmenuje RADOST.** Činnosti, které nám přináší největší radost, jsou zároveň ty, které nám jsou nejlepšími pomocníky pro dosažení našich cílů, seberealizaci a naplnění v životě.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



### **3 VĚCI, KTERÉ JSEM SE V ROCE 2019 NAUČIL(A)**

Stejně jako v přírodě vše buď roste a nebo umírá, máme to tak i my lidé. V každém momentě svého života můžeme růst a nebo stagnovat a umírat. Některé chyby a přešlapy bychom raději vymazali, přesto jsou však cenným zdrojem zkušeností. Jindy nás učí novým věcem právě naše úspěchy a radosti. Kde jsem ve svém životě vyrostl(a)? Co jsem se naučil(a) nového?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### **3 DECHBEROUCÍ OKAMŽIKY ROKU 2019**

Jedno oblíbené rčení říká, že život se neměří na počet nádechů a výdechů, ale na počet dech beroucích okamžiků. Byly takové okamžiky v mém životě? Momenty, kdy se na chvíli přestal točit svět? Okamžiky, které nikdy nezapomenu?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### **CO JE V MÉM ŽIVOTĚ TEĎ JINAK, NEŽ TOMU BYLO PŘED ROKEM?**





## **CO CHCI VE SVÉM ŽIVOTĚ V ROCE 2020 ZMĚNIT?**

Kde jsem, to už vím. Už znám místo, ze kterého vycházím. Teď přichází chvíle, kdy se rozhlédnu a dívám se do nových obzorů. Kam vypluju? A jak silné „PROČ“ bude mým motorem na této cestě?

### **Chci změnit:**

Proč to chci? Jak se díky tomu budu cítit?

### **Chci změnit:**

Proč to chci? Jak se díky tomu budu cítit?

### **Chci změnit:**

Proč to chci? Jak se díky tomu budu cítit?

### **Chci změnit:**

Proč to chci? Jak se díky tomu budu cítit?





## **JAK SE CHCI CÍTIT V JEDNOTLIVÝCH OBLASTECH SVÉHO ŽIVOTA V ROCE 2020?**

Nejde o to, kde jsem, čeho jsem dosáhl(a) nebo co mám. To nejpodstatnější je, jak se u toho cítím. Moje pocity odráží kvalitu mého života ve všech jeho částech. Jak se chci cítit?

**JÁ, MŮJ ŽIVOT, MÉ SNY A ČAS PRO SEBE – Jak se chci cítit?**

**LÁSKA A PARTNERSTVÍ – Jak se chci cítit?**

**RODINA, DĚTI, DOMOV A PŘÁTELSTVÍ – Jak se chci cítit?**

**ZDRAVÍ, KONDICE A JÍDLO – Jak se chci cítit?**

**SEBEREALIZACE, PODNIKÁNÍ, PRÁCE – Jak se chci cítit?**

**PENÍZE A PROSPERITA – Jak se chci cítit?**





## **DŮLEŽITÁ SLOVA, KTERÁ VYSTIHUJÍ MŮJ ROK 2020**

Pouštím uzdu své fantazii a sypu ze sebe slova, která vystihují můj rok 2020. Věci, lidi, emoce, prožitky, radosti, cíle i sny. Kdyby můj rok 2020 mohl vypadat jakkoli, jaká slova by jej vystihovala? Papír je veliký, nemusím se omezovat do jedné věty. Můžu napsat vše, co mě napadne. 😊





## **ESENCE MÉHO ROKU 2020**

Co je pro mě nejpodstatnější? Vybírám si 20% z toho, co jsem si napsal(a) o stránku dříve. **Rozhoduji se**, že toto v roce 2020 ve svém životě budu mít a budu se u toho cítit právě takto. Pokud si vytvořím vision board, jsou toto ty podstatné věci, které chci mít celý rok 2020 na očích, abych znal(a) svůj směr. Tato slova jsou esencí mého roku 2020 a jsou mapou pro mou další cestu.

Není důležitá rychlost, kterou jdu. Důležitý je směr. Mnozí jdou totiž rychle nikam. Já svůj směr pro rok 2020 znám.

### **ROZHODUJI SE PRO:**

