



REFLEXE

(uplynulého roku)



ZÁMĚRY

(pro nadcházející rok)





REFLEXE ROKU

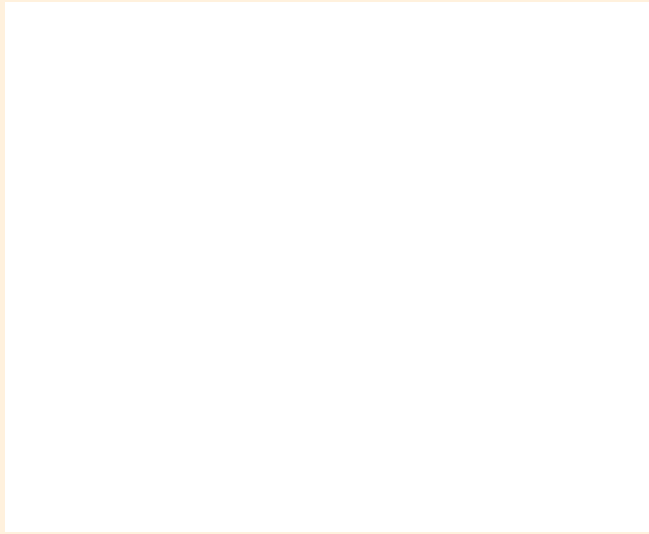
3 SLOVA, KTERÁ VYSTIHUJÍ MŮJ UPLYNULÝ ROK:

ZÁSADNÍ UDÁLOSTI MÉHO UPLYNULÉHO ROKU:

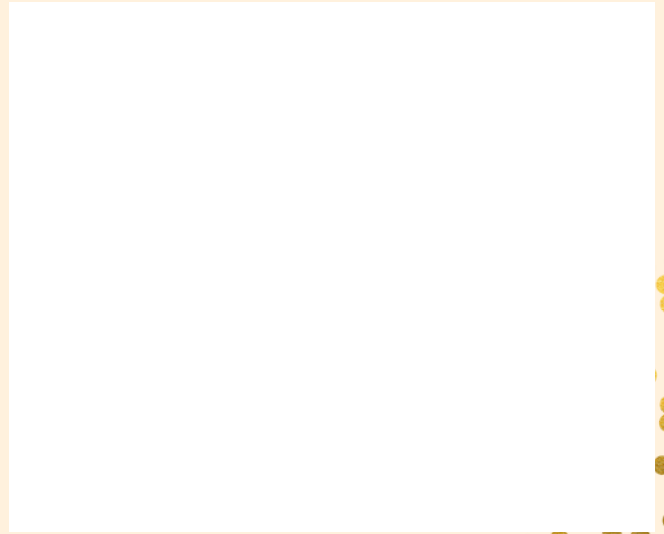


REFLEXE - ZÁSADNÍ UDÁLOSTI

5 NEJVĚTŠÍCH VÝZEV ROKU:



CO SI CHCI PAMATOVAT:



5 VĚCÍ, KTERÉ SE MI POVEDLY:



CO CHCI OSLAVIT:



5 VĚCÍ, KTERÉ JSEM SE NAUČIL/A:



CO BYCH UDĚLAL/A JINAK:



REFLEXE - PROŽITÉ EMOCE

5 VĚCÍ, ZA KTERÉ CÍTÍM VDĚČNOST: CO MĚ NAŠTVALO:



CO MĚ NAPLNILO RADOSTÍ:

KDY JSEM MĚL/A STRACH:



5 PROŽITKŮ LÁSKY A LASKAVOSTI:

CO MĚ NAPLNILO SMUTKEM:





ZÁMĚRY PRO ROK

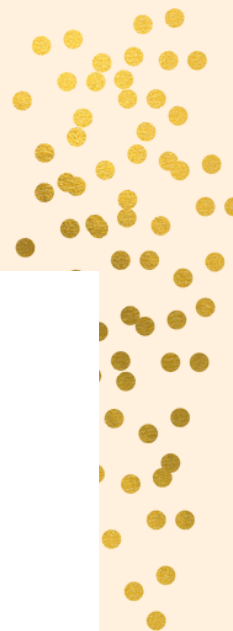
3 SLOVA, MÉHO NADCHÁZEJÍCÍHO ROKU:

CO CHCI VE SVÉM ŽIVOTĚ V NÁSLEDUJÍCÍM ROCE:

- ZMĚNIT
- VYTVOŘIT
- NAUČIT SE
- ZLEPŠIT SE
- MÍT
- ZAŽÍT
- DĚLAT
- OMEZIT



ZÁMĚRY - ZÁVAZKY SOBĚ



JAK SE CHCI V PŘÍŠTÍM ROCE CÍTIT:

CO PRO TO UDEĽAM:

5 KVALIT, KTERÉ BUDU VE SVÉM ŽIVOTĚ KULTIVOVAT:



JAK KONKRÉTNĚ ZLEPŠÍM PÉČI O SEBE:



JAK KONKRÉTNĚ ZLEPŠÍM PÉČI O SVÉ VZTAHY:





CO MĚ JEŠTĚ NAPADÁ:



ZÁZNAM ROKU

(TABULKA PRO MAPOVÁNÍ PRŮBĚHU ROKU)

MĚSÍC	TÉMA MĚSÍCE	UDÁLOST TÝDNE 1	UDÁLOST TÝDNE 2	UDÁLOST TÝDNE 3	UDÁLOST TÝDNE 4
LEDEN					
ÚNOR					
BŘEZEN					
DUBEN					
KVĚTEN					
ČERVEN					
ČERVENEC					
SRPEN					
ZÁŘÍ					
ŘÍJEN					
LISTOPAD					
PROSINEC					