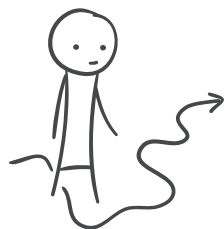




*Tady si to  
můžeš sešít.*

**posviť si**  
**na další rok** ●



*Posviť si na cestu vpřed tím,  
že si ji promyslíš.  
Všechny odpovědi máš v sobě.  
Stačí si naslouchat.*

*Připrav si pero nebo tužku,  
dobré pití a klid.  
Nespěchej. Najdi si na sebe  
alespoň 2 hodiny času.  
Neboj se přestat a dát si pauzu.  
Rozlož si přemýšlení klidně  
do více dní.*

*Piš, kresli, trhej, mačkej,  
přeskakuj, škrtej, vyhazuj.  
Žádná odpověď není špatná.*

Hledáš nějakou konkrétní odpověď?  
Nebo přicházíš s obecnější zakázkou?  
Máš-li jakákoliv očekávání, odlož si je sem,  
ať se ti při hledání neztratí z dohledu.

A large rectangular area defined by a dotted border, intended for writing answers or notes.



# Vztahy

Bez kterých blízkých si neumíš představit svůj další rok?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kdo ti v minulém roce dal nejlepší radu? Jaká rada to byla?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kdo ti pomohl překonat největší výzvy minulého roku?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Které vztahy jsi připravena v příštím roce ukončit, protože je udržuješ už jen ze zvyku či z povinnosti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chtěla bys v příštím roce trávit více, nebo méně času s přáteli? Co pro to můžeš udělat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kterých 5 inspirativních lidí bys pozvala na kafe?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kdo by ti neměl nikdy zmizet ze života?  
Kdo by ti v něm nejvíc chyběl?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

O čem by sis chtěla častěji povídat se svými blízkými?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co bys se svými přáteli chtěla zažít příští rok?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Rodina

S kým z rodiny bys chtěla zlepšit vztah? Jak to můžeš udělat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co bys chtěla v příštím roce zažít se svými nejbližšími rodinnými příslušníky? Na co jsi doposud neměla čas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Má tvoje rodina nyní podobu, jakou bys chtěla?

Pokud ne, proč? Co nebo kdo schází?

Můžeš s tím příští rok něco udělat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co si ze své primární rodiny chceš příští rok nést dál?

Co naopak pustíš a budeš dělat jinak?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Práce

Co byla tvoje největší pracovní výzva minulého roku?  
Jak ses s ní poprala?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co uděláš v příštím roce pro to, aby ses přiblížila  
svému profesnímu snu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chtěla bys příští rok pracovat méně, nebo více?  
Co pro to můžeš udělat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kdyby byl nadcházející rok tvůj poslední v životě,  
dělala bys dál práci, kterou děláš?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Které tvé profesní cíle a ambice už nejsou aktuální a můžeš je v příštím roce v klidu pustit k vodě?

Dotted grid area for writing answers to the first question.

Koho bys chtěla svými profesními úspěchy v příštím roce ohromit? Proč?

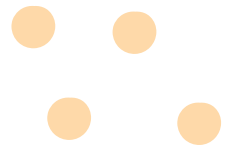
Dotted grid area for writing answers to the second question.

Kterou svou schopnost či vlastnost bys chtěla v příštím roce rozvíjet?

Dotted grid area for writing answers to the third question.

Jak budeš v příštím roce ventillovat stres z práce?

Dotted grid area for writing answers to the fourth question.



# Láska

At' už jsi zadaná, nebo single, jsi spokojená se vztahovým statutem, který aktuálně máš?

Pokud ne, jak to můžeš zlepšit?

Grid for writing answers to the first question.

Co ze svého aktuálního nebo bývalého vztahu už nechceš přenášet do dalšího roku?

Grid for writing answers to the second question.

Co bys příští rok chtěla se svým (klidně i budoucím) partnerem, či partnerkou, zažít?

Grid for writing answers to the third question.



Co může tvůj (i potencionální) partner, či partnerka, udělat příští rok pro to, abys byla šťastnější?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Čím si tenhle rok zpestříš svůj sexuální život?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Čím ty uděláš v příštím roce svého (i potencionálního) partnera, či partnerku, šťastnějším?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

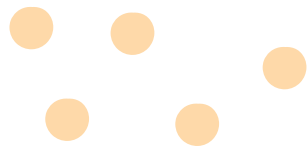
.....

.....

.....

.....

.....



# Tělo

Jak by ses mohla příští rok cítit lépe ve svém těle?

.....

.....

.....

.....

.....

Jakou pravidelnou péči budeš příští rok dopřávat svému tělu?

.....

.....

.....

.....

.....

U kterých tří aktivit budeš příští rok odpočívat? Myšleno aktivně i pasivně.

1. ....

2. ....

3. ....

Jaké zdravé návyky bys mohla zařadit do svého života příští rok?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakých nezdravých návyků bys příští rok ráda zbavila? Co je potřeba pro to udělat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Mysl

Které události nebo myšlenky nejvíce ovlivnily tvůj minulý rok? Jak?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co nového ses o sobě za poslední rok naučila?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co nejhezčího by se tenhle rok mohlo stát?  
Jak tomu můžeš pomoci?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co tvoji duši nejvíc sytí?  
Jak si na to v příštím roce najdeš víc času?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kam bys příští rok chtěla vycestovat?

Grid of dots for writing.

Co v nadcházejícím roce podnikneš pro to, aby ses přiblížila svému vysněnému životu či životnímu poslání?

Grid of dots for writing.

Které své 3 kvality bys chtěla v příštím roce posílit?

1.

2.

3.

Jakými každodenními drobnostmi si budeš i nadále dělat radost? Co zkusíš nového?

Grid of dots for writing.

Co ti ve tvém bytě chybí, aby ses v něm cítila opravdu doma?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co bude v příštím roce tvou největší prioritou?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Na které 3 věci nejčastěji nadáváš?  
Co můžeš udělat pro to, abys je v příštím roce změnila?

.....

1. ....

.....

.....

2. ....

.....

.....

3. ....

.....

.....

.....

Jakou radu bys do příštího roku dala sama sobě?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**WOW!**  
**Hotovo?**  
Skvělá práce!



Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?

Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

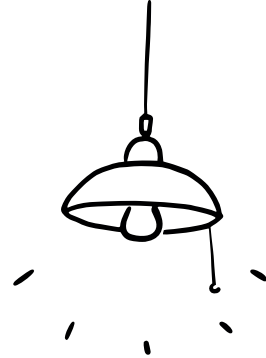
1. . . . .
2. . . . .
3. . . . .
4. . . . .
5. . . . .
6. . . . .
7. . . . .
8. . . . .
9. . . . .
10. . . . .

Grid area for writing notes.

Rozhovor sám se sebou je skvělý nástroj  
sebepoznání, ale ne vždy nám stačí.

Pořád si s něčím nevíš rady?  
Jdi si o tom popovídat s někým dalším.  
A pokud ve svém okolí nikoho takového  
nemáš, vezmi si k ruce profíka.  
Třeba terapeuta nebo kouče.





### **Jsou ti teď věci jasnější?**

Posviť na cestu i ostatním  
a zsdílej to na sítích pod  
**#posvitsi.**