

JEDNODUCHÝ NÁVOD AKO DODRŽAŤ SVOJE NOVOROČNÉ PREDSAVZATIE

Vytvorte si plán šitý na mieru, vďaka ktorému konečne dosiahnete svoje ciele.

miestoprejogu.sk



A woman with long dark hair tied in a ponytail with a yellow hair tie is sitting in a meditative pose on a mat in a grassy field. She is wearing a white tank top and white pants. The background is a soft-focus landscape with a body of water and hills under a warm, golden sunset sky. A semi-transparent white box is overlaid on the left side of the image, containing text and a large quote symbol.

“

Zameraj sa na to, ako
d'aleko si sa dostal.
Nie na to ako d'aleko
ešte musíš ísť.

Časť 1.

MINULOROČNÉ ÚSPECHY

Tu napíšte čo sa vám minulý rok podarilo, čo by ste chceli robiť viacej aj tento rok a kto vám bol oporou.

3 NAJLEPŠIE SPOMIENKY Z MINULÉHO ROKA

3 VECI, ČO SOM SA NAUČILA ALEBO SOM SA V NICH ZLEPŠILA

3 VECI (OSOBY), ZA KTORÉ SOM VĎAČNÁ

“

Potrebuješ plán, ktorý
je jasný a hlavne
zasadený do
PRÍTOMNOSTI. Len
vtedy dokáže byť
udržateľný.

Časť 2.

NOVOROČNÉ PREDISAVZATIA

Tu napíšte aké ciele máte tento rok v rôznych oblastiach svojho života. V čom sa chcete zlepšiť, čo dosiahnuť, čo zmeniť.

SEBAROZVOJ

ZDRAVIE

VZŤAHY



“

Najlepší cieľ je ten,
ktorý je možné
dosiahnuť najbližší
deň

Časť 3

ROZKÚSKOVANIE

Ak máte viacero predsavzatí, zoradte ich podľa priority, zvolte to jedno, ktoré je pre vás najdôležitejšie a začnite ním.

NOVOROČNÉ PREDSAVZATIE



Rozdelte svoje predsavzatie na 3 jednoduché ciele a potom ich rozdelte na ešte menšie kroky:

Cieľ 1

Cieľ 2

Cieľ 3



Jednotlivé kroky:

Jednotlivé kroky:

Jednotlivé kroky:



Časť 4.

TÝŽDENNÝ PLÁN

Veźmite jednotlivé kroky z predošlej časti a pridelte ich ku dňu v týždni. Uvedte čas a prípadne aj dobu trvania.

Pondelok	Utorok	Streda
Štvrtok	Piatok	Sobota
Nedeľa	Za čo som tento týždeň vďačná	

A woman is lying on her back on a bed or mat, looking up towards the ceiling. The room is dimly lit with several lit candles scattered around, creating a warm and serene atmosphere. The background is softly blurred, showing a white wall and a small light fixture.

“

Cesta k cieľu nie je
rýchla ani
priamočiara, nemá
jasný začiatok a ani
koniec

Časť 5.

ZDOLÁVANIE PREKÁŽOK

Prídu dni, kedy to bude ťažké, možno sa vám nepodarí dodržať plán úplne presne, možno vynecháte pár dní.



1

Opäť si prejdí tento plán, inšpiruj a motivuj sa ním



2

Prispôb si plán, aby bol zvládnuteľný a udržateľný. Pamätaj, že jednotlivé kroky môžu byť len 5 minútové činnosti, hlavné je, aby si ich dokázala splniť



3

Od najbližšieho pondelka pokračuj tam kde si skončila

Niečo o mre



Tento návod vznikol hlavne preto, že sama si prechádzam obdobiami kedy je pre mňa ťažké ísť za cieľom. Vtedy je dôležité vedieť, že cieľ sa skladá z malých krokov, ktoré môžem vo svojom živote aplikovať ihneď.

Potrebovala som plán, jednoduchý a zvládnuteľný, ku ktorému by som sa vedela vrátiť aj keby som na chvíľu stratila smer.

Verím, že aj vám tento návod pomôže splniť si svoje sny a presdavzatia. Držím vám palce.

S láskou, Sasha

miestoprejogu.sk