

Tento plánovač patří:

Kontaktní údaje:

E-mail:

Telefon:

Oblíbený citát:

Minulý rok

Co se ti v předešlém roce povedlo? Napiš si všechno - třeba i maličkosti. Zamysli se nad každým měsícem a vše si poznamenej. Nemusí to být pouze pracovní úspěchy, ale třeba cestování, zdraví, vztahy, vzdělání, ...

Leden

Červenec

Únor

Srpen

Březen

Září

Duben

Říjen

Květen

Listopad

Červen

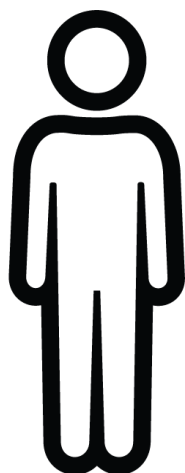
Prosinec

Mé plány, které se mi nepodařilo naplnit:

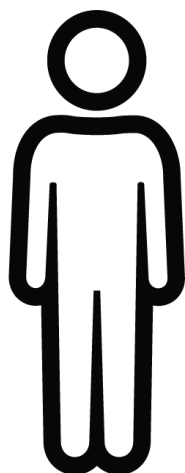
Proč ne, jaký byl důvod:

Co můžu změnit /poučit se z toho:

Jaký to pro mne byl rok:



Já v roce 2019



Já v roce 2020

Co si přeji změnit:

Na co chci mít více času:

Co v tomto roce omezím:

Místa, která chci



12. Prosinec

11. Listopad

10. Říjen

9. Zář

8. Srpen

7. Červenec

6. Červen

5. Květen

4. Duben

3. Březen

2. Únor

1. Leden

Každá cesta začíná prvním krokem

50 věcí, které chci udělat tento rok:

1	26
2	27
3	28
4	29
5	30
6	31
7	32
8	33
9	34
10	35
11	36
12	37
13	38
14	39
15	40
16	41
17	42
18	43
19	44
20	45
21	46
22	47
23	48
24	49
25	50

Dlouhodobé cíle

TABULE VIZÍ

Dlouhodobé cíle

TABULE VIZÍ

Jak mít úspěšnější rok 2020

I. VDĚČNOST



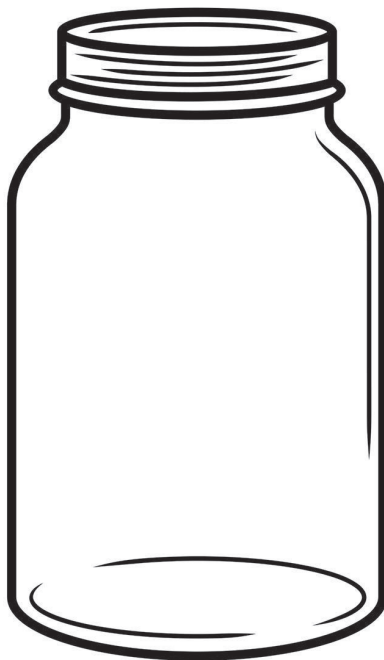
Čemu věnuješ svou pozornost a energii, to roste a sílí. Pokud se soustředíš na věci (rodina, střecha nad hlavou, zdravé tělo, bezpečné cestování, oči, díky nimž...), které už jsou součástí tvého života s vděčností, pak si těch dobrých věcí přitahuješ ještě více. Jestli naopak svou pozornost zaměříš na to, co nechceš a vděčnost vyměníš za nevděčnost a stížnosti, začnou se i ty objevovat stále častěji. To je zákon.. Zákon přitažlivosti!

Často čekáme s vděčností na AŽ - až budu na dovolené, až si koupím nové auto či dům, až poznám životního partnera, až vystuduji, až si najdu novou práci, ... Žijeme totiž v domnění, že jen tyto věci nás mohou udělat šťastnými! Ale sledovali jste někdy dítě? Jeho pozornosti neunikne nic, pozoruje, poznává, má radost, baví se. Není to proto, že je malé nebo ještě nic nepochopilo. Ba naopak! Chápe to, co my jsme zapomněli. Je vděčné! Vděčné za ty malé (velké!) věci.

Vždy máš na výběr vytvořit si takový život, o kterém sníš. Je spousta metod, jak vděčnost zařadit do svých životů. Jednou z nich je také „Sklenice vděčnosti“, do které každé ráno vhazujeme papírky popsané tím, za co jsme vděční. Vděčnost je klíčem ke šťastnému a naplněnému životu.

*„Kdo ji má, tomu bude dáno
a bude mít ještě více;
Kdo ji nemá, tomu bude
odňato i to málo, které má.“*

Úryvek z knihy Kouzlo



2. AFIRMACE

Každá myšlenka, na kterou pomyslíme, každé slovo, které vyslovíme. To vše jsou afirmace. Jsou součástí našeho života. Setkáváme se s nimi a používáme je, aniž bychom si toho občas byli vědomi, denně! Jsou to modlitby, prosby, přání..

Je důležité si uvědomit, že máme vždy na výběr, jaké afirmace chceme ve svém životě používat. Je jen na nás, zda se rozhodneme přijímat a tvořit si svůj život pomocí pozitivních myšlenek, anebo k němu budeme přistupovat negativně.

„Myšlenky vytvářejí realitu!“

Mít cílené afirmace znamená, že si vědomě vytváříme lepší budoucnost. Zaměřujeme se na věci, které do života chceme skutečně přitáhnout. A to v jakékoliv situaci – ať jste nemocní, ve finanční tísní či jste měli zrovna špatný den.

Jak používat afirmace

1) Vždy v přítomném čase

Afirmace jsou v podstatě modlitby za lepší budoucnost, používají se ale výhradně v přítomném čase! Přítomný čas je při jejich vyslovení velmi důležitý, proto začínejte slovy „Jsem“, „Mám“, „Děkuji za“ ..

2) Používejte pozitivně laděné věty

Když jste v restauraci, zeptal se vás někdy číšník: „Co si nedáte?“ A vy mu řekli: „No nechci těstoviny, nejím maso, nemám chuť na salát!“? Stejně je to i s afirmacemi. Pokud budou tvořeny v záporech, pak v záporech zůstanou.

3) Vydržte

Možná vám to na začátku bude přidat směšné nebo vás to bude pěkně štvát, možná budete chtít po týdnu přestat se slovy, že to nefunguje. Vydržte! Slova jsou opravdu jedním z nejmocnějších nástrojů. Po nějakém čase už to nebudou jen prázdná slova! Jejich opakováním jim dáte emoci, začnete opravdu cítit, že to, co říkáte, je vaší součástí, realitou..

Př: Nechci být bez peněz

-->

Př: Peníze přicházejí snadno a rychle

3. MEDITACE

Meditace je stav mysli, během které přenášíme myšlenky a pocity z nevědomé mysli na vědomou úroveň. Meditace nás učí žít v přítomnosti, kontrolovat naše myšlenky a emoce, převzít nad nimi kontrolu a získat zdravý nadhled.

Meditace není o tom nemít myšlenky nebo pocity! Jen nás učí být si jich vědoma. Dává nám možnost pochopit, že i ty - pro nás - špatné pocity, jsou naší součástí a patří k nám stejně tak, jako ty dobré. A není nutné se jich zbavovat nebo se kvůli nim odsuzovat. Důležité je si je uvědomovat a vědět, odkud přišly a proč tu jsou právě teď, porozumět jim. Porozumět sobě. A to je poslání meditace.

„To, co já zde konám, je velmi jednoduché a prosté. Meditace není nic duchovního, žádné tajemství. Nesnažím se z vás učinit svaté. Já se jen snažím z vás učinit duševně zdravé, inteligentní, prosté osoby, jež jsou schopni žít svůj život jako nepřetržitou oslavu, radost, tanec.“ OSHO

Díky meditaci dochází ke spojení s naší vnitřní moudrostí = intuicí, ale také k relaxaci těla, nebo se nám může dostat odpovědí, které hledáme.

TIP na meditaci před spaním:

Každý večer, po ulehnutí do postele, si projděte celý váš den. Od probuzení až po okamžik, ve kterém se nacházíte nyní. Všechny dobré i špatné zkušenosti, pocity, zážitky. A za vše, bez odsuzování či studu, zloby nebo lítosti, poděkujte. Ano, i za to, co ve vás vyvolává negativní emoce! Vždyť díky tomu jste se mohli něčemu novému naučit, povyrůst, něco pochopit. A vše - s vděčností za uplynulý den - odevzdejte (třeba vašim andělům, pokud na ně věříte:).

Má oblíbená meditace:



[illegible]

Leden 2020

	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Únor 2020

					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29		

Březen 2020

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

Duben 2020

	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Květen 2020

			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Červen 2020

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Červenec 2020

	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Srpen 2020

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Září 2020

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Říjen 2020

		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Listopad 2020

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Prosinec 2020

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Leden 2021

				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

Únor 2021

	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	

Březen 2021

	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

Duben 2021

			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

Květen 2021

					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

Červen 2021

		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

Červenec 2021

		1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

Srpen 2021

						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

Září 2021

			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

Říjen 2021

				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

Listopad 2021

	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

Prosinec 2021

			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			