

# MŮJ ROK 2017

## ♥ MÉ 3 NEJVĚTŠÍ ÚSPĚCHY:

Co se ti v roce 2017 povedlo? Co ti udělalo největší radost? Co jsi zvládl/a? Připomeň si své úspěchy. ☺

---

---

---

## ♥ 3 VĚCI, KTERÉ MĚ NEJVÍC BAVILY:

Co sis v roce 2017 nejvíce užil/a? Co tě fakt bavilo? Jaké činnosti ti přinášely radost a bavily tě? Možná by bylo fajn, věnovat se jim nadále i v roce 2018. ☺

---

---

---

## ♥ MÉ 3 NOVÉ POZITIVNÍ NÁVYKY:

Co nového jsi v roce 2017 začal/a dělat pravidelněji? Co ti v roce 2017 přinášelo největší užitek? Pokud jsi zjistil/a, co má na tebe pozitivní vliv, pokračuj v tom i v roce 2018. ☺

---

---

---

## ♥ 3 VĚCI, KTERÉ MI DODÁVALY NEJVÍCE ENERGIE:

Při jakých činnostech jsi cítil/a nadšení, elán a radost? Co ti pomáhalo udržet si dostatek energie? Dopřávej si těchto činností co nejvíce i nadále. ☺

---

---

---

## ♥ MÉ 3 NEJVĚTŠÍ VÝZVY:

Co pro tebe bylo náročné zvládnout? V čem jsi překonal/a sám/samu sebe? Kdy jsi opouštěl/a svou komfortní zónu? Gratuluji, takto velmi rosteš. ☺

---

---

---

### ♣ 3 VĚCI, KTERÉ BYCH ŘEŠIL/A JINAK A JAK:

Co se ti moc nepovedlo? Jak bys danou situaci řešil/a, kdyby nastala znovu? Poučíš-li se z chyb, omylů a přešlapů, stanou se z nich pro tebe cenné lekce. 😊

---

---

---

### ♣ 3 VĚCI, KTERÉ MĚ VŮBEC NEBAVILY:

Co tě v roce 2017 fakt nebavilo? Z čeho jsi byl/a otrávený/á, znechucený/á a nejradši bys to nedělal/a? Popřemýšlej, jestli je možné se od tohoto v roce 2018 odpoutat nebo to alespoň eliminovat na minimum. 😊

---

---

---

### ♣ 3 NÁVYKY, KTERÉ NA MĚ PŮSOBILY NEGATIVNĚ:

Co ti v roce 2017 vůbec neprospívalo? Co sis navykl/a dělat, i když víš, že ti to škodí? **Zpracuj na sobě, aby tyto tvé nezdravé návyky neměly nadále ve tvém životě prostor!** 😊

---

---

---

### ♣ 3 VĚCI, KTERÉ MI UBÍRALY NEJVÍC ENERGIE:

Co tě vyčerpávalo? Po čem jsi se cítil/a slabý/á, zralý/á akorát tak do postele? Popřemýšlej, jak s tím můžeš dále pracovat, abys nebyl/a tolik vyčerpaný/á. 😊

---

---

---

### ♣ 3 OKAMŽIKY, NA KTERÉ NEZAPOMENU A PROČ:

Stalo se v roce 2017 něco, co ti vyrazilo dech? Nastal nějaký zlomový okamžik, který ti utkvěl v paměti? Proč je vlastně pro tebe natolik důležitý? Zkus si odpovědět. 😊

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ♣ 5 LIDÍ, SE KTERÝMI JSEM TRÁVIL/A NEJVÍCE ČASU:

Věděl/a jsi, že jsi průměrem 5 lidí, se kterými trávíš nejvíce času? (myšlenkově, finančně, apod.) Zamysli se, s kým chceš v roce 2018 trávit svůj čas a kým vlastně chceš být. 😊

---

---

---

---

---

---

---

### ♣ KDO MĚ NEJVÍC PODPOROVAL A JAK:

Jistě sis v roce 2017 prošel/prošla kdečím a zažil/a kde co. Kdo stál při tobě? Kdo tě podporoval a jak? Možná by nebylo na škodu vyjádřit mu/jí/jim své díky. 😊

---

---

---

---

---

---

---

### ♣ KOHO JSEM NEJVÍC PODPOROVAL/A A JAK:

Připomeň si, co vše děláš pro druhé a zamysli se, jestli nevynecháváš hlavně sám/sama sebe. 😊

---

---

---

---

---

---

---

### ♣ MÉ NEJVĚTŠÍ UVĚDOMĚNÍ A CO S TÍM DÁLE HODLÁM DĚLAT:

Co sis v roce 2017 uvědomil/a? Co pro tebe byl tzv. *Aha moment*? Jak tohle uvědomění můžeš využít ve svém životě? Zamysli se. 😊

---

---

---

---

---

---

---

### ♣ ZA CO JSEM ROKU 2017 VDĚČNÝ/Á A PROČ:

U každé odpovědi zkus vděk patřičně procítit a zdůvodnit, proč jsi za danou věc vděčný/á. ☺

---

---

---

---

---

---

### ♣ CO JE U MĚ PO ROCE 2017 JINAK, NEŽ TOMU BYLO PŘED NÍM:

Sepiš si vše, co je teď ve tvém životě jiné, nové, oproti době před rokem 2017. Co nového ti rok 2017 přinesl?

---

---

---

---

---

---

### ♣ JAKÝ BYL MŮJ ROK 2017 JEDNÍM SLOVEM:

Pokud sis odpověděl/a na dané otázky opravdu pečlivě, pravdivě a dle tvého nejlepšího vědomí a svědomí – GRATULUJI TI! ☺ Právě jsi podnikl/a důležitý krok k tomu, abys nejen do roku 2018 vstupoval/a s tzv. *čistým štítem*, ale zároveň už víš, co tě v loňském roce podporovalo a co nikoliv a jak s tím dále ve tvém životě nakládat.

S přijetím a respektem si vše, prosím, ještě jednou a v klidu přečti a oceň vše, co tě v daném roce potkalo. ☺ Pro závěrečné ukončení roku 2017 si můžeš udělat svůj vlastní rituál a listy (bezpečně) spálit. ☺

**At' s láskou odejde vše staré a láskou je doprovázeno vše nové, co Tě v roce 2018 čeká.**