

PRACOVNÍ LIST

MAPOVÁNÍ OSOBNÍCH ZÁMĚRŮ PRO ROK 2026

ČÁST 1: REFLEXE UPLYNULÉHO ROKU

Než se pustíš do vytváření nových záměrů, věnuj chvíli ocenění své cesty.

Za co jsem na sebe v uplynulém roce nejvíce hrdá?

Které 3 výzvy mě nejvíce posunuly?

1.

2.

3.

Co jsem se o sobě naučila?

ČÁST 2: MOJE KLÍČOVÉ HODNOTY

Záměry vycházející z hodnot mají hlubší kořeny a větší sílu.

Označ 5 hodnot, které jsou pro tebe nejdůležitější:

- ☐ Rodina ☐ Zdraví ☐ Svoboda ☐ Tvořivost
- ☐ Harmonie ☐ Růst ☐ Příroda ☐ Klid
- ☐ Spojení ☐ Dobrodružství ☐ Služba ☐ Láska
- ☐ Moudrost ☐ Krása ☐ Autenticita ☐ Štědrost

Moje vlastní hodnoty (pokud nejsou v seznamu):

Jak se tyto hodnoty projevují v mém každodenním životě?

ČÁST 3: VYTVOŘENÍ ZÁMĚRŮ

Místo rigidních předsevzetí vytvoř záměry, které rezonují s tvým srdcem.

Oblast těla a zdraví:

Místo předsevzetí: "Musím zhubnout 5 kilo"

Můj záměr: _____

Oblast vztahů:

Místo předsevzetí: "Budu trávit více času s rodinou"

Můj záměr: _____

Oblast osobního růstu:

Místo předsevzetí: "Budu meditovat každý den"

Můj záměr: _____

Oblast práce a tvoření:

Místo předsevzetí: "Musím vydělat více peněz"

Můj záměr: _____

ČÁST 4: PROPOJENÍ S ROČNÍMI CYKLY

Jak se tvé záměry projeví v různých obdobích roku?

Zima (leden-březen): Období klidu, plánování, vnitřní práce

Jak podpořím své záměry v tomto období?

Jaro (duben-červen): Období nových začátků, růstu, expanze

Jak podpořím své záměry v tomto období?

Léto (červenec-září): Období plnosti, aktivity, sklizně

Jak podpořím své záměry v tomto období?

Podzim (říjen-prosinec): Období pouštění, vděčnosti, zpomalení

Jak podpořím své záměry v tomto období?

ČÁST 5: PODPORA ZÁMĚRŮ

Můj ranní rituál pro spojení se záměrem (5-10 minut):

Fyzické kotvy, které mi budou záměr připomínat:

S kým budu svou cestu sdílet?

Jak budu oslavovat malé kroky?

Pamatuj: Nejde o dokonalost, ale o směr. Tvé záměry mohou růst a vyvíjet se spolu s tebou během roku.