



*Jaký byl můj rok
2024 a jak chci, aby
vypadal rok 2025?*

PRACOVNÍ LISTY

www.maflaming.cz

Co je obsahem těchto pracovních listů?

ÚVOD

PROČ JE ZHODNOCENÍ TAK DŮLEŽITÉ A JAKÉ
PŘINÁŠÍ BENEFITY?

01 ZHODNOCENÍ ROKU 2024

02 CÍLE A VIZE PRO ROK 2025

MYŠLENKOVÁ MAPA

DOPIS MÉMU BUDOUCÍMU JÁ

Úvod

Konec roku je ideální k zastavení a zamyšlení se nad tím, co ti rok 2024 přinesl. Před jaké výzvy tě postavil? Co tě posílilo? Co se ti povedlo? Co ti udělalo radost? Na čem si uvědomuješ, že je třeba příští rok zapracovat?

Ve svých rukách držíš pracovní listy, které ti pomůžou uzavřít rok 2024 s vděčností a vytvořit si jasnou vizi pro rok 2025. Vyhrad' si chvíli klidu, zapal si svíčku, uvař si svůj oblíbený čaj nebo kávu a ponoř se do sebe.



Proč je zhodnocení tak důležité a jaké přináší benefity?

Zhodnocení je jedním z klíčových kroků k tomu, abychom pochopili a uvědomili si náš růst, co nás formovalo a kam se chceme posunout. Tento proces ti pomůže udělat si jasno v životě a posílit spojení se sebou sama. Přináší s sebou mnoho benefitů.

1. uvědomíš si svůj růst a pokrok,
2. oceníš své úspěchy,
3. poučíš se z výzev a chyb,
4. porozumíš tomu, co tě naplňuje,
5. vědomě uzavřeš jednu kapitolu svého života.



01

Zhodnocení roku 2024

JAKÝ BYL MŮJ ROK?

**Když se ohlédnu za rokem 2024, jaké události nebo rozhodnutí mě nejvíce formovaly jako osobnost?
Jak jsem se díky nim změnil/a ?**

Co jsem se o sobě v roce 2024 naučil/a?

Jak jsem v roce 2024 rozvíjel/a své vztahy s ostatními? Které vztahy mě nejvíce obohatily?

Který okamžik z roku 2024 si přeji v paměti uchovat napořád a proč?

Jaký okamžik pro mě byl v roce 2024 nejtěžší a proč? Jaké emoce ve mě vyvolal?

Jaké příležitosti jsem v roce 2024 odmítl/a nebo přehlédl/a kvůli obavám, nedostatku času nebo odvahy?

Jaké výzvy jsem v roce 2024 překonal/a a jakým způsobem mě posunuly vpřed na mé cestě?

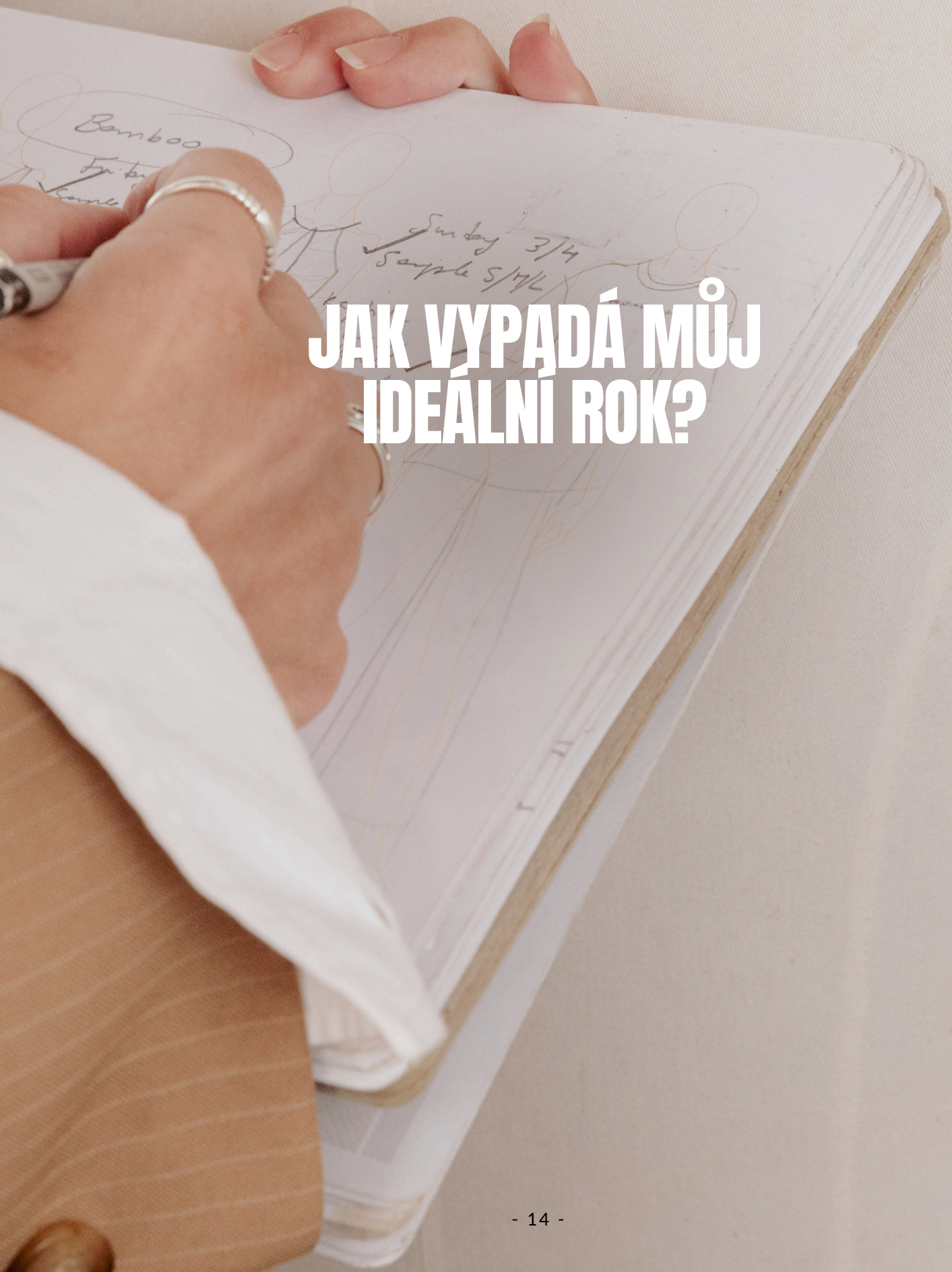


Cíle a vize pro rok 2025

MŮJ ROK. MŮJ PŘÍBĚH.



Rok 2025 před tebou leží jako nepopsaná stránka. Je jen na tobě, jaký příběh na ni začneš psát. Tento rok může být plný růstu, změn a naplnění tvých snů. Aby bylo možné těchto cílů dosáhnout, je důležité si je nejprve představit a pojmenovat. Tato část ti pomůže najít směr, kterým se chceš v roce 2025 vydat.



**JAK VYPADÁ MŮJ
IDEÁLNÍ ROK?**

MYŠLENKOVÁ MAPA

Každý rok by měl začít jasnou vizí. Nezapomeň si své cíle pravidelně připomínat a udělat každý den malý krůček k jejich naplnění.

PRÁCE/KARIÉRA

OSOBNÍ ROZVOJ

Má vize pro rok 2025

**ZDRAVÍ (FYZICKÉ
I PSYCHICKÉ)**

**MÉ TOUHY/MÁ
PŘÁNÍ**

DOPIS MÉMU BUDOUCÍMU JÁ

Představ si, že je 31.12.2025. Sedíš v klidu a pohodlí na místě, kde se cítíš dobře a v bezpečí. V ruce držíš šálek své oblíbené kávy nebo čaje. Vedle tebe na stolečku plápolá svíčka. Zamysli se nad tím, jak vypadá tvůj ideální život? Čeho jsi v roce 2025 dosáhl/a, jaké sny jsi si splnil/a? Jak ses při tom cítil/a? Jaké momenty ti udělaly největší radost? Co se ti podařilo? Na co jsi hrdý/á?

Piš tak, jakoby to už byla skutečnost. Používej minulý čas, jakoby se to, o čem píšeš, už stalo. Pokud to tak cítíš, buď konkrétní a zaměř se na detaily. Popiš i své pocity. Na závěr dopisu poděkuj svému budoucímu já za odvahu, trpělivost a vytrvalost.

