

5 skvělých věcí, které se mi v roce 2017 přihodily aneb Co dobrého se tento rok stalo?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

5 úspěchů, na které jsem náležitě pyšný(á) aneb Co se mi tento rok podařilo?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

V čem jsem druhým lidem letos pomohl(a)?

5 věcí, které jsem se naučil(a) aneb Jak vypadal můj osobní růst?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3 věci, ve kterých jsem se zlepšil(a) aneb V čem jsem se konečně hnul(a) z místa?

1. _____
2. _____
3. _____

10 věcí, které chci zažít v roce 2018

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

5 věcí, které chci v tomto roce udělat, abych se posunul(a) na své cestě zase o kus dál

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3 věci, které chci v roce 2018 dělat jinak než doposud

1. _____
2. _____
3. _____

3 věci, které už nechci dělat, protože mě nebavily, unavovaly, nedělaly mi radost...

1. _____
2. _____
3. _____

1 velký cíl v oblasti vztahů

Jaký nejmenší krok pro tento cíl mohu udělat v následujících 3 dnech?

Mé další tři kroky pro splnění tohoto cíle

1. _____
2. _____
3. _____

Kdo mě může podpořit při dosahování tohoto cíle?

Kdy budu mít cíl splněn?

Jak se pojistím pro případ ztráty motivace?

1 velký cíl v oblasti peněz

Jaký nejmenší krok pro tento cíl mohu udělat v následujících 3 dnech?

Mé další tři kroky pro splnění tohoto cíle

1. _____
2. _____
3. _____

Kdo mě může podpořit při dosahování tohoto cíle?

Kdy budu mít cíl splněn?

Jak se pojistím pro případ ztráty motivace?

1 velký cíl v oblasti zdraví

Jaký nejmenší krok pro tento cíl mohu udělat v následujících 3 dnech?

Mé další tři kroky pro splnění tohoto cíle

1. _____

2. _____

3. _____

Kdo mě může podpořit při dosahování tohoto cíle?

Kdy budu mít cíl splněn?

Jak se pojistím pro případ ztráty motivace?

1 velký cíl v oblasti práce či podnikání

Jaký nejmenší krok pro tento cíl mohu udělat v následujících 3 dnech?

Mé další tři kroky pro splnění tohoto cíle

1. _____

2. _____

3. _____

Kdo mě může podpořit při dosahování tohoto cíle?

Kdy budu mít cíl splněn?

Jak se pojistím pro případ ztráty motivace?

1 velký cíl v oblasti životního stylu

Jaký nejmenší krok pro tento cíl mohu udělat v následujících 3 dnech?

Mé další tři kroky pro splnění tohoto cíle

1. _____

2. _____

3. _____

Kdo mě může podpořit při dosahování tohoto cíle?

Kdy budu mít cíl splněn?

Jak se pojistím pro případ ztráty motivace?

1 velký cíl v oblasti mé životní spokojenosti

Jaký nejmenší krok pro tento cíl mohu udělat v následujících 3 dnech?

Mé další tři kroky pro splnění tohoto cíle

1. _____

2. _____

3. _____

Kdo mě může podpořit při dosahování tohoto cíle?

Kdy budu mít cíl splněn?

Jak se pojistím pro případ ztráty motivace?
