Lammas:
Cesta k vědomé sklizni

Sebereflexe a nová vize pro další část roku





Lammas – vědomé zastavení v čase sklizně

Letní dožínky, známé jako Lammas, nás zvou k tomu, abychom se na chvíli zastavily a ohlédly. Je to čas první sklizně – nejen obilí a plodů, ale i našich činů, rozhodnutí, vztahů a emocí. Kde právě stojíme? Co jsme zasely? A co z toho skutečně vyrostlo?
Tento workbook je pozváním k vědomé reflexi prvních sedmi měsíců roku. Pomůže ti ujasnit si, co ti dává smysl, co potřebuješ pustit a kam chceš směřovat dál. Nabídne ti prostor k zastavení, zklidnění, ohlédnutí – a také jasné kroky pro vytvoření nové vize.
Budeš s ním moci pracovat digitálně nebo si jej vytisknout a zapisovat rukou, protože věříme, že právě spojení myšlenek, těla a papíru má magickou moc.



Františka z Womens Academy

Womens ACADEMY

1

NÁVRAT NA ZAČÁTEK

Zastavíš se u vizí, přání a předsevzetí, které jsi měla na začátku roku, a podíváš se, kdo jsi tehdy byla.

2

TUDY VEDLA MÁ CESTA

Zvědomíš si, co se ti během prvních sedmi měsíců podařilo, co se změnilo, co chceš pustit a co si přeješ zachovat.

3

JSOU MÉ SNY JEŠTĚ MOJE SNY?

Zaměříš se na to, co s tebou zůstává a co už ne, a dovolíš si přepsat sny a cíle podle toho, kým jsi dnes.

4

KDE JSEM TEĎ

Pomocí jednoduchého cvičení si vizuálně znázorníš, jak se cítíš v klíčových oblastech svého života právě teď.

5

VIZE NA DALŠÍ ČÁST ROKU

Znovu si definuješ vize a cíle, které ti dávají smysl teď, a naplánuješ cestu srpnem až do konce roku v souladu s kolem roku.



CO V TOMTO OBDOBÍ PŘINÁŠÍ ENERGIE LAMMAS?

- Připomenutí toho, co sklízíme
- Zastavení u toho, co už je hotové
- Vděčnost za dary i ponaučení
- Otázku: „Co chci zasívat a sklízet dál?“
- Přijetí změn, které přirozeně přicházejí

Ať už byl dosavadní průběh roku jakkoliv náročný, tento okamžik je příležitostí znovu se spojit se svou vizí, upravit směr a vykročit s novým záměrem. S lehkostí a v souladu s tím, kým jsi právě teď.

KDYBYS MĚLA VYBRAT JEDNO SLOVO, KTERÉ POPÍŠE TVŮJ DOSAVADNÍ ROK 2025, JAKÉ BY TO BYLO?



JAK S TÍMTO WORKBOOKEM PRACOVAT?

Věnuj si čas. Vyber si klidný prostor, zapal si svíčku, připrav si oblíbený nápoj. Tento workbook je tvým osobním rituálem.

Buď upřímná. Nehledej správné odpovědi – hledej ty pravdivé.
Používej ho kdykoliv. Můžeš se k němu vracet i v průběhu dalších měsíců – klidně před každým dalším svátkem kola roku, před velkým rozhodnutím, když ztratíš směr.
Pracuj po svém. Postupuj ve vlastním tempu.
Každá kapitola je otevřenou výzvou – vezmi si z ní to, co tě volá. Ostatní můžeš nechat být. Ač na sebe kapitoly navazují, funguje i každá samostatně. Tvé kreativitě se meze nekladou.

„KAŽDÝ OKAMŽIK MŮŽE BÝT ZAČÁTKEM.
I VE SKLÍZENÉM KLASU JE UKRYTÉ NOVÉ SEMÍNKO.“

JSME TU JAKO PODPORA
NA TVÉ CESTĚ STÁLE

Napiš nám na info@womensacademy.cz
Na FB Womens Academy
Na IG @womensacademy_cz

Womens
ACADEMY

KAŽDÁ CESTA ZAČÍNÁ SNEM

Na začátku roku jsi možná seděla se svíčkou, vision boardem, deníkem...
Právě tak, jako teď.
S nadějí sis si kreslila své plány, přání, předsevzetí, vize pro tento rok.
A teď? Jsme za půlkou. Je čas se ohlédnout a zjistit, kam jsi letos zatím došla.

Co jsi tehdy cítila?
Co sis přála?
Čeho jsi chtěla letos dosáhnout?

Teď je ten správný čas se k tomu vrátit. Nehodnotit, ale zvědomit.
Zastavit se. Otevřít znovu ten list papíru, deník, vzpomínku.
A dopsat k tomu nový odstavec – z místa, kde právě teď jsi.



JOURNALINGOVÁ CVIČENÍ



KDO JSEM BYLA?

Zastav se na chvíli a ponoř se zpět do svého lednového já.

- Jak jsem se cítila na začátku tohoto roku?
- Co mě tehdy inspirovalo, volalo, přitahovalo?
- Jak jsem chtěla rok prožít?
- Jaký tón měl začátek roku? (Tichý, divoký, nadějeplný, opatrný...?)
- Jaký byl můj vnitřní svět?

🖋️ Zapiš si volně vzpomínky, pocity, slova, která s tebou z té doby zůstala.

JOURNALINGOVÁ CVIČENÍ



JAKÉ JSEM MĚLA VIZE A PŘÁNÍ?

Dovol si podívat se na své sny. Možná byly konkrétní, možná jen jemný obrys budoucnosti.

- Co jsem si přála pro sebe, pro své vztahy, pro svou práci?
- Po čem jsem toužila ve svém těle, duši, životním stylu?
- Jaké bylo mé slovo roku nebo hlavní záměr?
- Co jsem si přála v oblasti lásky, zdraví, hojnosti, růstu?

🖋️ Dopřej si prostor na napsání nebo načrtnutí svých vizí. Můžeš použít slova, věty, kresby.

JOURNALINGOVÁ CVIČENÍ



JAKÉ JSEM MĚLA CÍLE A KROKY?

Tady se podíváme na konkrétnější stránku toho, co jsi chtěla v tomto roce uskutečnit.

- Jaké cíle jsem si stanovila?
- Jaké změny jsem chtěla ve svém životě udělat?
- Co jsem plánovala začít, ukončit nebo nastavit jinak?
- Jaké konkrétní kroky jsem si napsala, že udělám?

🖋️ Vypiš své lednové cíle a změny – ať už byly malé nebo velké. Jaká byla tvoje startovní pozice a kam jsi chtěla dojít?

JAKOU CESTU JSI ZATÍM UŠLA?

Teď je čas se ohlédnout. Ne proto, aby ses soudila, ale abys porozuměla.
Co ze záměrů na začátku roku skutečně zakořenilo?
Co rozkvetlo – a co třeba vůbec nevzklíčilo?
Tahle část není o hodnocení. Je o laskavém pohledu na naši cestu.
Když se podíváš na své odpovědi z předchozí kapitoly, jak jsi na tom s jejich naplněním k dnešnímu dni?

Co se mi povedlo?

- Které mé cíle a přání se naplnily?
- Jaké malé (nebo velké) kroky jsem zvládla?
- Na co jsem opravdu pyšná?

Co se nepovedlo?

- Co zůstalo jen na papíře?
- Kde jsem ztratila energii nebo motivaci?
- Co se nepodařilo, i když jsem se snažila?

🖋️ *Zapiš si, co tě v tomto pololetí překvapilo – pozitivně i negativně. Buď konkrétní, ale laskavá.*

Co bych udělala jinak?

- Když se na vše podívám zpětně – co bych dnes udělala jinak?
- Kde bych si přála být víc v pravdě, víc sama sebou?
- Napiš si konkrétně, jak bys to udělala.

Co chci rozhodně udržet?

- Jaké návyky, přístupy nebo postoje mi dělají dobře?
- Co si přeju posilovat dál, rozvíjet, prohlubovat?

🖌️Vlož si sem svou osobní reflexi, přidej i inspiraci pro další měsíce: co ti fungovalo a co chceš přenést dál. Dáváš si tak základ osobní rutiny a standardů vlastního chování. Díky tomu co se nepovedlo sis napsala, jak to chceš dělat příště a pozitivní body můžeš držet a posilovat.

JSOU MÉ SNY JEŠTĚ MOJE?



Možná ses změnila. A je to naprosto v pořádku.
Možná jsi na začátku roku toužila po něčem, co už tě dnes neláká.
Možná jsi se vydala cestou, která nebyla úplně tvá.
V této kapitole se podíváš, co s tebou opravdu zůstalo – a co už není potřeba nést dál.
Co je pro tebe opravdu důležité a třeba si na to na chvíli zapomněla.
Podívej se teď na své odpovědi ve vizích a cílech ze začátku roku.
Na to, co se ti povedlo a nepovedlo, co bys udělala jinak, co chceš dělat dál...
Odráží tvá nová rutina, jejíž základ sis napsala, tvé novoroční sny, cíle a předsevzetí?
Odráží se v ní tvé priority a nejdůležitější hodnoty?
Pojď si to rozepsat.

Jsem tam, kde chci být?

Jak se změnila moje cesta od začátku roku?

- V čem se proměnily moje touhy, potřeby a sny?
- Co zůstává stejné? Je to opravdu moje – nebo spíš zvyk či tlak zvenčí?
- Když se podívám na svůj novoroční soupis - co bych vyškrtla a co bych podtrhla?

Co dnes tvoří moji rutinu?

- Jak vypadají mé dny? Jaký rytmus mají moje týdny?
- Co z toho mi dává smysl a co bych chtěla změnit?
- Protíná se s rutinou, kterou jsem si napsala? Jak ji tam mohu zapracovat?



„Nejsilnější rozhodnutí přicházejí tehdy, když si dovolíme zpochybnit i to, co jsme si kdysi přísahali."



Jaké hodnoty jsou pro mě teď klíčové?

- Vyber tři nejdůležitější.
- Projevují se ve tvém každodenním životě? Pokud ne, co by jim mohlo udělat místo?

Co chci nést dál – a co mohu nechat odejít?

- Které sny a cíle jsou stále moje?
- Které je čas pustit – s vděčností, že mě někam dovedly, ale dál už mě tíží?

Jakou novou podobu by mohla mít moje každodennost?

- Jak by mohla vypadat rutina, která víc odpovídá tomu, kým jsem teď?
- Co by mi pomohlo ji začít žít – už teď, v malém?



„To, co sis kdysi přála,
tě dovedlo až sem.
Teď už víš víc.
Teď si můžeš přát znovu
– jinak, hlouběji,
svobodněji.“



KDE JSEM TEĎ?

Po cestě minulostí i přehodnocení toho, co dál, je čas se podívat na to nejdůležitější – kde jsi právě teď. Jak se cítíš ve svém těle, ve svém životě?
Jak vypadá tvůj každodenní rytmus? A jakou podobu má tvá rovnováha – nebo nerovnováha?
Tato kapitola tě zve k upřímnému pohledu na jednotlivé oblasti tvého života.
Pomůže ti určit, která část tě teď nejvíc volá. Kde se cítíš dobře – a kde možná ztrácíš sama sebe.

Po cestě minulostí i přehodnocení toho, co dál, je čas se podívat na to nejdůležitější – kde jsi právě teď. Jak se cítíš ve svém těle, ve svém životě?
Jak vypadá tvůj každodenní rytmus? A jakou podobu má tvá rovnováha – nebo nerovnováha?
Tato kapitola tě zve k upřímnému pohledu na jednotlivé oblasti tvého života.
Pomůže ti určit, která část tě teď nejvíc volá. Kde se cítíš dobře – a kde možná ztrácíš sama sebe.





Kolo rovnováhy života

Kolo života je jednoduchý, ale velmi účinný nástroj, který ti pomůže udělat jasný přehled o tom, jak se teď cítíš v různých oblastech svého života.
Když je kolo „vyvážené“, jezdí hladce – stejně tak i náš život.
Když je některá oblast v nerovnováze, kolo je hrbolaté a jízda drhne.
Zastav se. Třikrát se zhluboka nadechni a vydechni.
Zaměř se na jednu oblast a vybarvi obdélníček v té úrovni, do jaké dosahuje v dané oblasti tvoje spokojenost se současnou situací.
Střed je nejméně spokojená, nejširší část nejvíce spokojená.
Nepřemýšlej nad tím hlavou – první impulz je ten správný. Tohle není o logice ani hodnocení, ale o vnitřní pravdě.
Ta oblast, která má nejnižší hodnocení, potřebuje nejvíce tou pozornost a péči.

*„Když se na chvíli zastavíš, zjistíš, jestli kráčíš po cestě, která vede k tobě.
A právě to je začátek skutečné změny.“*



Oblasti Kola života

Nad čím se při určování hladiny spokojenosti zamyslet

Rodina
Jaké vnímám vztahy s nejbližšími?
Cítím se doma bezpečně, přijímaná a podporovaná?

Láska a partnerství
Jak se cítím ve vztahu k partnerovi, nebo v hledání lásky k sobě?
Je tu něha, důvěra a propojení?

Volný čas a radost
Kolik času věnuji sobě, koníčkům, relaxaci a zážitkům, které mi dělají radost?

Zdraví a tělo
Jak se cítím ve svém těle – fyzicky, energeticky?
Pečuji o zdraví pohybem, odpočinkem a jídlem, které mi prospívá?

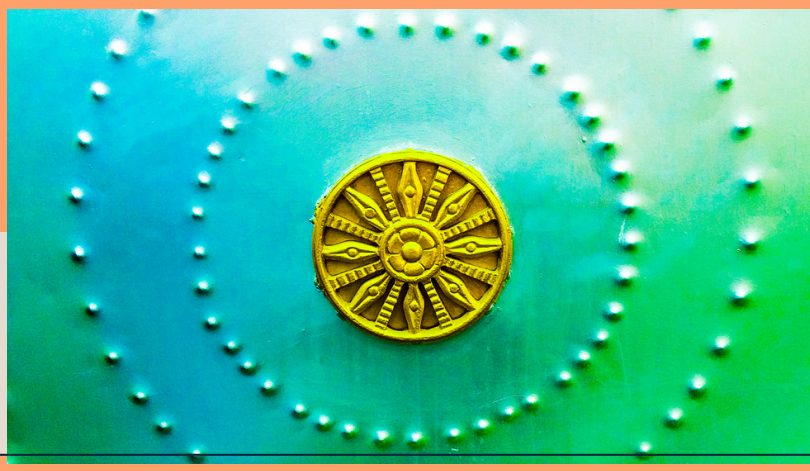
Finance a hojnost
Cítím se finančně stabilní?
Dokážu si tvořit prostředky na to, co je pro mě důležité, a přitom cítit hojnost, ne strach?

Práce a poslání
Naplňuje mě to, co dělám?
Dává mi práce smysl a prostor růst?
Jsem v souladu se svou profesní cestou?

Spiritualita a duše
Jaký je můj vztah k duchovnímu životu – ať už skrze meditaci, přírodu, víru či rituály?
Najdu čas zastavit se a napojit se na něco hlubšího?

Přátelé a vztahy
Mám kolem sebe lidi, kteří mě podporují, inspirují a přijímají?
Umím být opravdovou součástí vztahů, které mi dělají dobře?

Naplnění
Cítím, že můj život má smysl a že ho žiji tak, jak chci?
Naplňuje mě to, kým jsem a co tvořím?



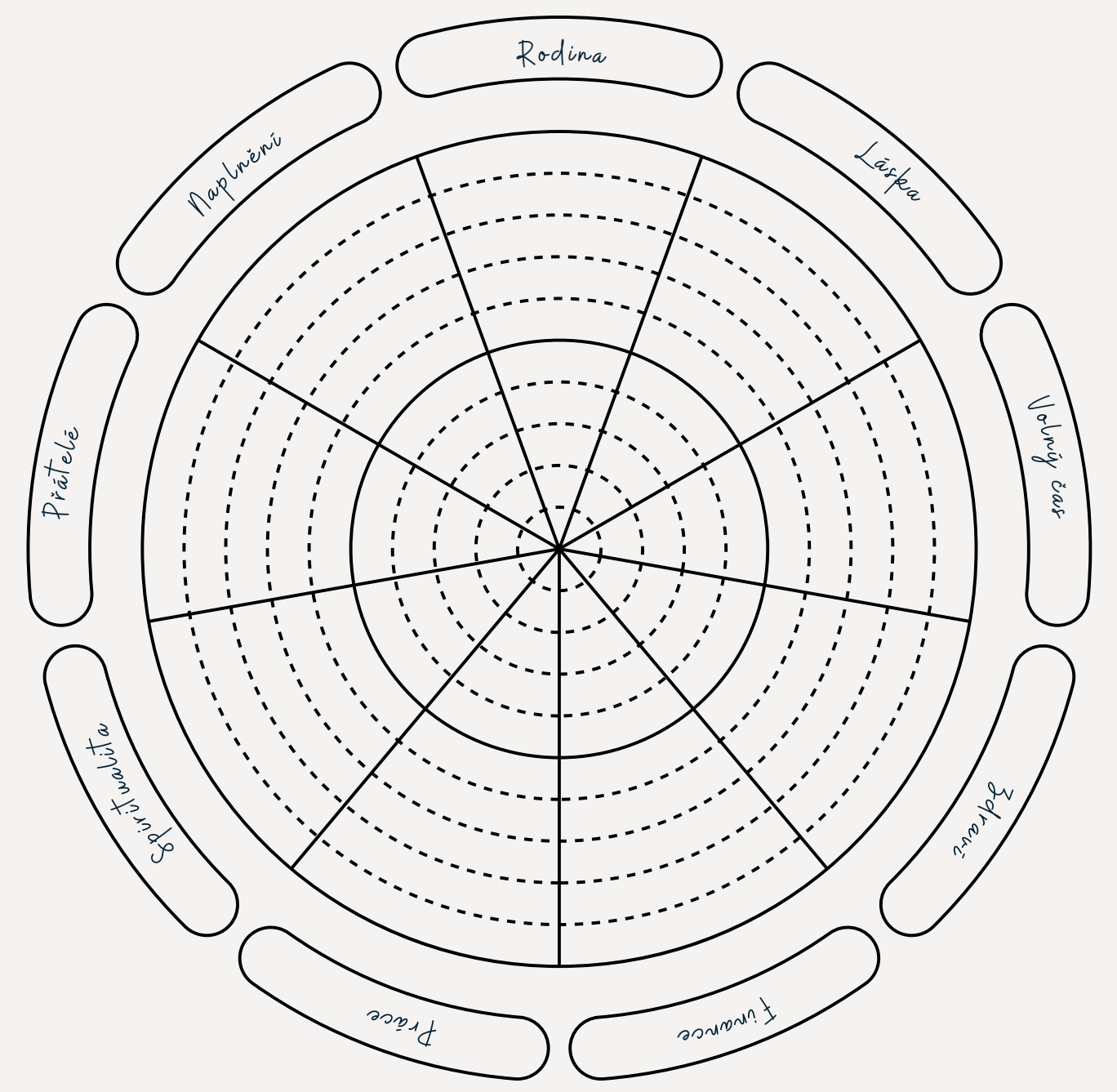
Kolo rovnováhy života

Jak kolo funguje:

Každá výseč představuje jednu oblast tvého života. Vybarvíš ji od 1 do 10 podle toho, jak jsi v dané oblasti spokojená:

- 1 = úplná nespokojenost, stagnace
- 10 = naprostá spokojenost, pocit naplnění

Tím si rychle uvědomíš, kde se ti daří – a kde cítíš, že je čas věnovat víc pozornosti nebo péče.



VIZE A CÍLE DO KONCE ROKU 2025

Možná máš teď pocit, že čas letí, víc než polovinu roku už máš za sebou a některé sny se ještě ani nezačaly dít.
Možná jsi naopak prošla hlubokou proměnou, která ti ukázala, co je pro tebe opravdu důležité.
Ať už jsi kdekoli, právě teď je ideální čas zastavit se a podívat se vpřed.
Ještě je před tebou pět měsíců, které mohou být naplněné smyslem, klidem, vášní, růstem – čímkoli, co si dovolíš přijmout.
Tvoje vize se nemusí opírat o detailní plány a výkony.
Může to být pocit, energie, kterou si přeješ žít.
Klid, který si přeješ vnést do svých dnů. Láska, kterou si přeješ dávat i přijímat.





MALÝ PROŽITEK
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNEŠ PLÁNOVAT

Zavři na chvilku oči.
Představ si, že je prosinec, sedíš v teple, s čajem v ruce,
a díváš se zpět na uplynulý rok.

- Co bys chtěla, aby sis mohla s radostí říct, že jsi v těchto měsících prožila?
- Jak se chceš cítit?
- Co chceš v sobě nebo ve svém životě proměnit?

🖋️ Zapiš si pár vět, postřehů nebo obrázků, které ti přišly.

NASTAVENÍ AKTUALIZOVANÉ VIZE



Vrať se teď k základům.
Těm třem pilířům, které sis popsala už na začátku roku.
Dnes se na ně podíváš nově – s odstupem, s větším poznáním sebe sama, s čerstvým vhledem do toho, kde právě jsi.
Možná některá z tvých přání dozrála.
Možná některé záměry vyvanuly.
A možná se rodí něco úplně nového.

Jaké mám právě teď vize a přání?
Dovol si znovu dotknout toho, co tě volá.
Možná jsou to jemné obrysy budoucnosti, možná zcela konkrétní představy.
Kde chceš být na konci roku.

- Co si přeješ pro sebe, pro své vztahy, pro svou práci?
- Po čem toužíš ve svém těle, srdci, duši?
- Jaký životní styl ti dává smysl?
- Máš slovo roku, větu nebo hlavní záměr, který tě provází?

🖋️ Napiš si je. Namaluj. Vysni.
Vytvoř si obraz své nové vize.

Jaké mám právě teď cíle a jaké jsou kroky k nim?

Z vize se rodí akce.

- Co z toho, co sis přála, teď chceš přetavit v konkrétní směřování?
- Jaké cíle si pro sebe stanovuješ do konce roku?
- Jaké změny chceš ve svém životě ještě letos udělat?
- Co toužíš začít, ukončit nebo nastavit jinak?
- Jaké první kroky z toho vyplývají?

🖋️ Zapiš si je klidně v bodech. A pamatuj – i malý krok je pohyb vpřed.



„Plánování je most mezi snem a realitou..“



TIP PRO LEPŠÍ PLÁNOVÁNÍ

Plánuj v rytmu přírody. Vnímej svou cykličnost.

Když plánuješ druhou polovinu roku, dovol si být v souladu se sebou
– ale i s rytmem roku samotného.
Rok má své fáze. Tvoje tělo taky.
Nejsme stvořeny k tomu, abychom byly každý den stejné.
Proto vnímej, kdy je čas jednat – a kdy naslouchat. Kdy sílit – a kdy odevzdávat.
Vytvoř si plán, ale s měkkostí. Tak, aby dýchal spolu s tebou.
Čekají nás čtyři další body kola roku, které ti můžou být přirozenými kotvami:
Lammas (1. srpna) – svátek sklizně, vděčnosti a vyhodnocení. Co mohu už sklidit? Co je zralé, co si přeji odevzdat?
Mabon (podzimní rovnodennost, 21. září) – vyrovnání světla a tmy. Čas rovnováhy, bilance a vyvážení energií.
Samhain (31. října) – brána mezi světy. Čas duší, předků, vnitřního ponoru.
Vhodné období pro pouštění, loučení, uctění.
Yule (zimní slunovrat, 21. prosince) – narození světla uprostřed tmy. Čas nové naděje, vize a záměru pro další rok.
🖋️ Můžeš si do svého plánovače zakreslit, co v těchto časech potřebuješ vědět, pustit, uznat nebo tvořit.

„Tvůj rok nemusí být lineární. Může být kruhový. Živý. Dýchající. Skutečný."



TVOJE CESTA POKRAČUJE...



Zastavila ses.
Dívala ses zpět i dopředu.
Nahlédla jsi do svých přání, pocitů, proměn i nových obrysů toho, kým jsi – a kým se stáváš.
Možná jsi pochopila, co už nechceš dál nést.
Možná se ti vybavilo něco, co ti přinášelo radost a co znovu volá po pozornosti.
Možná ses znovu spojila se svou vizí a cítíš novou vlnu energie.
Ať je to jakkoli, právě teď držíš ve svých rukou směr.
Není třeba mít vše hotové.
Stačí vědět, kam kráčíš.
Krok za krokem. Dech za dechem.

Tvá další část roku může být:
vědomější,
klidnější,
svobodnější,
opravdovější,
laskavější k tobě samotné.
Ne proto, že „už víš“.
Ale proto, že naslouchás.
Přejeme ti, ať ti tento workbook dál slouží jako kompas – ať jsi kdekoliv.



TO NENÍ VŠECHNO!

BONUSY A DÁREČKY PRO TEBE

Protože víme, že skutečná proměna se neděje jen ve chvíli uvědomění,
ale hlavně ve chvíli, kdy začneme jednat – připravily jsme pro tebe ještě celou řadu praktických bonusů.
Aby ses mohla ke své vizi vracet i během běžného dne.
Aby sis mohla své sny, cíle a přání postupně proměnit v realitu.
Abys mohla psát svůj příběh každý den – vědomě, laskavě a s odhodláním.
V bonusové části najdeš:
– krátké techniky a praxe, které využiješ i uprostřed rušného dne
nebo náročné chvíle,
– návody, jak se zorientovat ve svých emocích a potřebách,
– plánovače ke stažení a vytištění – denní, týdenní i měsíční
– pro tvé malé kroky, úkoly i sny.
Protože na tom záleží.
A protože každý krok směrem k sobě se počítá.

A JEŠTĚ SPECIÁLNÍ BONUS NAVÍC

SLEVA 20% na programy Womens Academy
s kódem EBOOK20

Womens ACADEMY

KRÁTKÉ PRAXE PRO KAŽDÝ DEN



Když máš 30 vteřin – dotkni se svého těla

Polož dlaň na hruď, na břicho nebo na rameno.
Chvíli jen vnímej dotek.
Potichu si řekni:
„Jsem tady pro sebe!“
Dovol si být.

> Tahle jednoduchá technika tě vrací z hlavy do těla.
> Pomáhá zvládat přetížení a vrací soucit k sobě.

Když máš minutu – tři dechy pro sebe

- První dech: vnímám tělo.
- Druhý dech: přijímám, co cítím.
- Třetí dech: volím klid.

Opakuj několikrát během dne – v autě, ve sprše, na toaletě.

Když jsi zahlcená – papírový výdech

- Vezmi si papír a napiš bez přemýšlení odpovědi:
- Co mě tíží?
- Co nepotřebuju?
- Co si přeju pustit?

Pak můžeš papír roztrhat, spálit, nebo jen složit a schovat.

KRÁTKÉ PRAXE PRO KAŽDÝ DEN

Když máš 5 minut pro sebe – vědomý čaj/káva

- Uvař si svůj oblíbený nápoj jen pro sebe.
- Sedni si.
- Zpomal. Vnímej vůni, chuť, teplo v dlaních.
- Dovol si být tady a teď.

Z obyčejného okamžiku se stává malý rituál návratu k sobě.

Když máš víc času – vnitřní rozhovor

- Zavři oči. Polož ruku na srdce.
- Představ si sebe samu jako malou holčičku.
- Zeptej se jí:
- „Co tě dnes trápí? Co bys potřebovala?“
- Poslouchej. Občas stačí jen být s tím, co přijde.

Když nevíš, co chceš – přímá otázka

- Polož si otázku:
- „Kdybych dnes nemusela být pro nikoho jiného – co bych udělala jen pro sebe?“
- Odpověď nepromýšlej – nech ji přijít jako obraz, pocit nebo impulz.



Večer před spaním – krátká vděčnost

- Zavři oči a zeptej se:
- Co dnes potěšilo mé srdce?
- Co jsem zvládla/laskavě pustila?
- Za co se dnes můžu ocenit?
- I jeden jediný vděčný okamžik mění vnitřní nastavení.

DATUM	*Nálada, část cyklu*

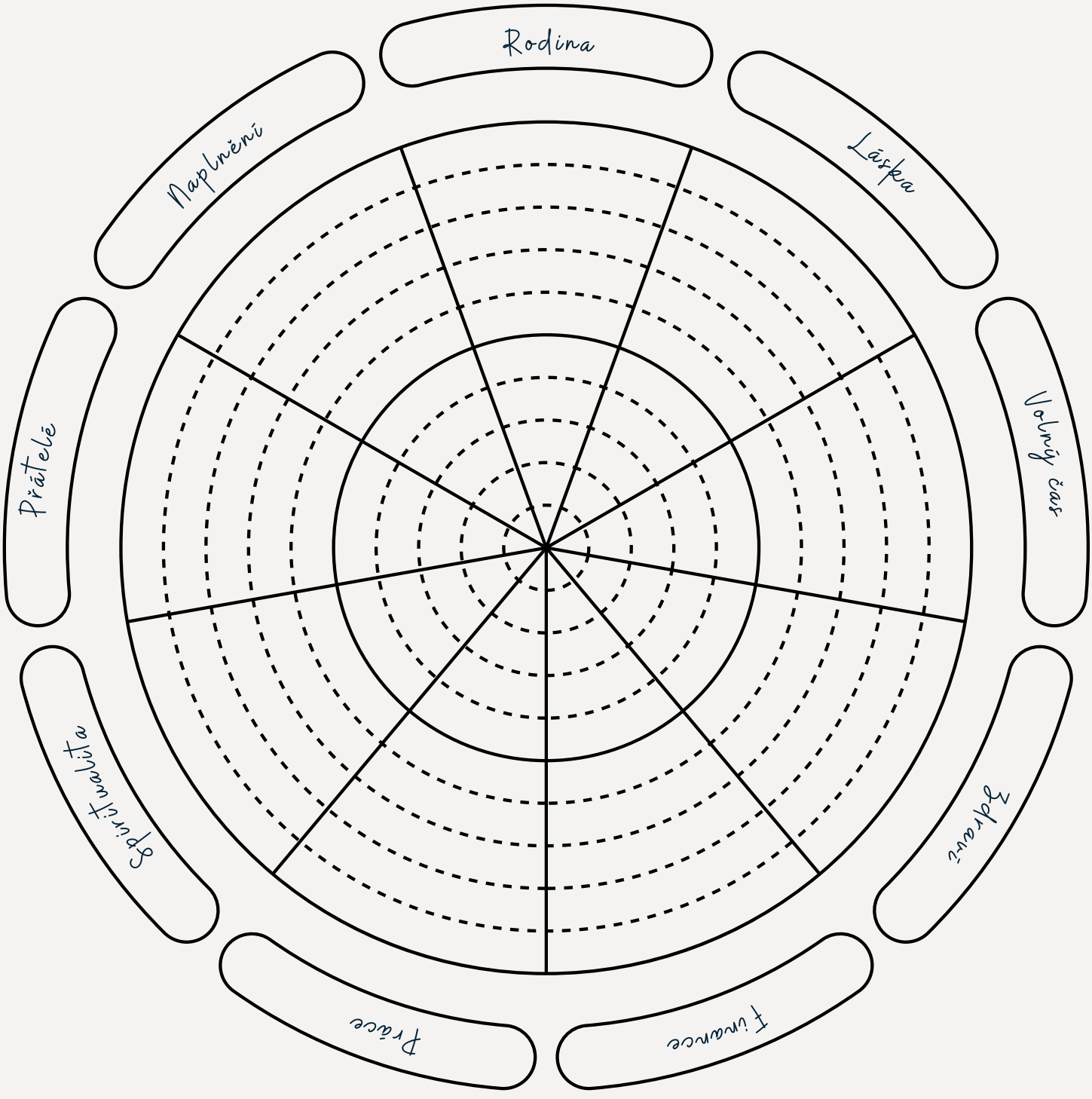
MŮJ TÝDENNÍ SELF-LOVE LIST

Před zrcadlem si říct: "Jsem dost a jsem krásná přestě taková, jaká jsem."	Vana nebo pečující sprcha	Patnáct minut s mou oblíbenou muzikou
Maska na obličej nebo jiné rozmazlení v péči navíc	Dát si jen tak šlofíka nebo si odpoledne dvacet minut číst	Dát si něco dobrého na zub
Užít si nějakou aktivitu, která mě bavila, když jsem byla malá	Meditace nebo mindfullness technika	Journaling



Womens ACADEMY

Kolo rovnováhy života



Týdenní plánovač

TOP 4 PRIORITY NA KAŽDÝ DEN

PONDĚLÍ

Datum: _____

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

ÚTERÝ

Datum: _____

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

STŘEDA

Datum: _____

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

ČTVRTEK

Datum: _____

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

PÁTEK

Datum: _____

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

SOBOTA

Datum: _____

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

NEDĚLE

Datum: _____

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Womens ACADEMY

Největší výzvy

UDĚLÁM KAŽDÝ PRACOVNÍ DEN JEDNU

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

JAK A KDY SI UDĚLÁM ČAS PRO SEBE?

JAKÉ KROKY UDĚLÁM K VĚTŠÍ HOJNOSTI A SPOKOJENOSTI?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Poznámky a myšlenky

Womens ACADEMY

Denní plánovač

Datum: _____

NA CO SE DNES ZAMĚŘÍM?

TOP

CO JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ A UDĚLÁM HNED RÁNO?

- ◯ _____

DALŠÍ ÚKOLY:

- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

Rychlé poznámky

_____

_____

_____

_____

SCHŮZKY A AKTIVITY

_____

_____

_____

_____

_____

Co mi udělalo radost

ZA CO SE DNES MŮŽU OCENIT?

-
-
-
-

Měsíční plánovač

Měsíc

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE

Top priority

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Důležité myšlenky