



25 radostí, které si chci splnit v příštím roce

Toto zábavné a jednoduché cvičení vám pomůže vytvořit si vlastní „legračník“, který vás bude celý rok inspirovat. Třeba tehdy, když časy nebudou jednoduché.

POSTUP:

- Dopřejte si 10 minut klidu a sepište níže své odpovědi.
- Co by bylo dobré v příštím roce udělat? Něco, co by vám přineslo radost, co by bylo zábavné nebo snadné. Nebo co by pro vás byla zajímavá výzva? Namalujete obraz, vyzkoušíte nový sport, upečete dort, podíváte se znovu na sérii Pána prstenů či cokoliv jiného. Vypěstujete si rajčata, ... Cokoliv.
- Neanalyzujte, pište, bavte se u toho. Přemýšlejte o různých možnostech, nehledejte jen ty pravděpodobné.
- Určitě vyplňte všech 25 položek a neváhejte i později přidat další věci, které vás napadnou.

25 věcí, které chci udělat v novém roce!

- | | |
|----------|----------|
| 1. | 15. |
| 2. | 16. |
| 3. | 17. |
| 4. | 18. |
| 5. | 19. |
| 6. | 20. |
| 7. | 21. |
| 8. | 22. |
| 9. | 23. |
| 10. | 24. |
| 11. | 25. |
| 12. | |
| 13. | |
| 14. | |

A jestli je tu jedna věc, kterou byste tajně chtěl/a udělat, ale ještě jste se o ní nezmínil/a:

.....

Až budete mít hotovo, vyberte si na závěr jednu konkrétní věc, kterou stoprocentně v příštím roce uděláte. Slibte si, do kdy se tak stane a toto datum si také zapište:

Udělám: Do kdy:

