

REFLEXE ROKU 2025

KLUB ŽENY 21. STOLETÍ

✨ Úvodní text k Reflexi roku 2025

Než se v únoru pustíme do tvorby osobní vize, chceme vás teď v prosinci pozvat k jednomu kroku, který je často opomíjený - k opravdovému ohlédnutí za uplynulým rokem.

Možná to znáte. Máme tendenci rovnou plánovat, co chceme „příště“, ale bez toho, abychom se nejdřív zastavily a podívaly se, kde vlastně teď stojíme. Je to podobné, jako když vám někdo volá a ptá se, jak se k vám dostane - dokud neznáte výchozí bod, nejde ho nasměrovat.

Právě proto vznikly tyhle pracovní listy.

Reflexe vám pomůže pochopit, jaký váš rok byl, co vás posílilo, co vás naopak unavovalo, kam jste dávaly energii... a co z toho chcete - nebo nechcete - nést dál.

✿ Jak k reflexi přistoupit

V listech najdete různé oblasti života. Berte je jako nabídku - můžete je přepsat, přidat vlastní, ubrat to, co k vám nesedí.

U každé oblasti se zkuste zastavit u pár jednoduchých věcí:

- co se povedlo
- co se nepovedlo
- jak jste se u toho cítily
- co byste chtěly příště jinak
- co chcete v dalším roce posílit

Tahle reflexe zároveň krásně připraví půdu pro únor.

Až si budeme tvořit vizi, budeme postupovat opačně - představíme si, kde chcete být, a pak půjdeme krok po kroku zpátky k dnešku (tzv. reverzní inženýrství). Díky tomu bude cesta jasnější a hlavně reálná

☀️ A ještě jedna důležitá věc

Někdy je úspěch i to, že jsme ten rok prostě zvládly.

Možná byl náročný, možná se věci nehýbaly tak, jak jste chtěly, možná byl plný změn. I to patří k životu a stojí za to to uznat. Reflexi je nástroj, který nám pomáhá vnést do života víc jasnosti a klidu - kdykoli to potřebujeme, nejen jednou za rok, tak na to nezapomínejme.

Krásné ohlédnutí, milé ženy.

A děkujeme, že do toho jdete s námi.

V únoru na to společně navážeme tvorbou vaší osobní vize. ✨

OHLÉDNUTÍ ZA MINULÝM ROKEM

V našem životě se prolíná mnoho oblastí. Podívejte se na uplynulý rok a запиšte si, co důležitého se v jednotlivých oblastech odehrálo a jak jste se cítili....

TIP: Projděte si svůj diář z minulého roku. Projděte si svůj telefon.

OSOBNÍ ŽIVOT, RODINA

KARIÉRA, STUDIUM

Jak jsem se cítil/a:

Jak jsem se cítil/a:

PŘÁTELÉ, KOMUNITA

FYZICKÉ ZDRAVÍ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Jak jsem se cítil/a:

Jak jsem se cítil/a:

ODPOČINEK, KONÍČKY,
KREATIVITA

FINANCE

Jak jsem se cítil/a:

Jak jsem se cítil/a:

KLUB ŽENY 21. STOLETÍ

OHLÉDNUTÍ ZA MINULÝM ROKEM

Abychom v novém roce mohli zdolávat nové výzvy, tak je dobré se ohlédnout zpět a podívat, jak daleko už jsme došli...

CO SE MI NA MINULÉM ROCE LÍBILO ?

5 NEJLEPŠÍCH MOMENTŮ
MINULÉHO ROKU

JAKÉ BYLY MOJE NEJLEPŠÍ
KAŽDODENNÍ MALÉ RADOSTI

TOP 3 VĚCI, ZA KTERÉ JSEM
VDĚČNÁ

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ROZHODNUTÍ
MINULÉHO ROKU

NEJVĚTŠÍ PONAUCENÍ ROKU

JAKÉ VĚCI/POCITY/ZÁŽITKY CHCI
ZNÁSOBIT V DALŠÍM ROCE?

OHLÉDNUTÍ ZA MINULÝM ROKEM

Abychom v novém roce mohli zdolávat nové výzvy, tak je dobré se ohlédnout zpět a podívat, jak daleko už jsme došli...

CO BYLO NA MINULÉM ROCE TĚŽKÉ ?

CO TI VLONI VZALO NEJVÍCE
ENERGIE? PŘIJETÍ JAKÝCH VÝZEV
LITUJEŠ?

CO TĚ TYHLE LEKCE NAUČILY

CO NECHCI, ABY SE OPAKOVALO

JAK MŮŽEŠ TO, CO SE LONI
NEPOVEDLO NEBO TĚ
VYČERPALO, VYUŽÍT JAKO
PONAUCENÍ PRO LETOŠNÍ
ROK ?