

Můj roční rytmus v souladu

Záměrem tohoto dokumentu je vám pomoci se podívat na plánování jako na živý, měkký rámec, který vás podrží, ale nesvazuje.

Pojďme si rok rozdělit na celý kalendářní rok, pak na čtvrtletí, měsíce a týdny.

1. ROČNÍ POHLED

„Co chci letos cítit, zažít, žít?“

- Vyber si 3 hlavní záměry pro rok (např. klid, tvoření, péče o tělo)
- Vyznač si čas dovolené a také časná větší odpočinek
- Naplánuj si aspoň 1 větší radost (retreat, víkend, splněný sen)
- Zapiš si: Co v tomto roce určitě NEchci opakovat?

2. ČTVRTLETNÍ KOTVA

„Co mi teď slouží? A co už ne?“

Každé 3 měsíce si polož otázky:

- Co mi vzalo nejvíc energie?
- Co mi přineslo největší radost nebo výživu?
- Jaký 1 návyk chci opustit?
- Jaký 1 nový návyk chci zavést?

Tip: Vyznač si 1 den jen pro sebe - o samotě / se zápisníkem / v tichu.

3. MĚSÍČNÍ RYTMUS

„Měsíc není na výkon. Je na ladění.“

- Vyber si hlavní záměr měsíce (např. péče o zdraví, nový projekt, klid)
- Vyznač si 2x rande sama se sebou (půlden v lese, wellness, výlet,...)
- Vědomě si vyber, co chceš v tomto měsíci vynechat (např. méně sociálních sítí, žádné víkendové úkoly)

4. TÝDENNÍ NÁDECH

„Stačí jeden den nebo pár hodin, které jsou jen tvé.“

- Vyber si 1 „tvůj čas“ – klidně 2–3h v týdnu
- Nastav si 1 mikro-rituál na začátek týdne (např. úmysl, otázka, karta, čaj)
- Každý večer si dej otázku: „Byla jsem dnes v souladu se sebou?“

💛 Závěrem ti chci říct, životním záměrem není o tom, stihnout všechno. Je o tom, cítit se dobře v tom, co právě žiješ.

S láskou, Lucie