



Kompas na úspešnú  
cestu celým rokom

[www.betapavle.sk](http://www.betapavle.sk)

## Kde sa práve nachádzate v jednotlivých oblastiach života?

**Zdravie** 0 - 10

---

**Práca** 0 - 10

---

**Vzťahy** 0 - 10

---

**Financie** 0 - 10

---

### Priestor na poznámky k jednotlivým oblastiam



# **Ako možno prostredníctvom 10 krokov premeniť sny na skutočnosť:**

## **1. SEBAREFLEXIA**

- Kto som?**
- Prečo tu som?**
- O čom je môj život?**
- Po čom túžim?**
- Čo by som robil/a, keby peniaze nezohrávali žiadnu úlohu?**
- Prečo je to pre mňa dôležité ?**

**Priestor na odpovede**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Moje silné stránky:

- Čo rád/ rada robím?
- Čo milujem a zabúdam pri tom na čas?

### Moje slabé stránky:

- Čo mi nejde, čo ma brzdí?
- Čo už nechcem robiť?
- Ktoré činnosti ma oddiaľujú od mojich snov a cieľov?
- Čo môžem delegovať (požiadať niekoho o pomoc)?

### Priestor na odpovede

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Moje vzťahy:

- **S kým trávim čas a prečo?**
- **S kým by som chcel/a tráviť čas a prečo?**

## Môj životný štýl:

- **Ako žijem?**
- **Na čom mi záleží?**
- **Čo by som mal/a (mohol/mohla) zmeniť?**
- **Aké je moje poslanie? Môj prínos pre iných ľudí?**

## Priestor na odpovede

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. VÍZIA

- **Ako bude vyzerat' váš ideálny život o 5, 10, 20 rokov?**

**O 5 rokov...**

---

---

---

---

---

---

---

---

**O 10 rokov...**

---

---

---

---

---

---

---

---

**O 20 rokov...**

---

---

---

---

---

---

---

---

### **3. Nástenka cieľov - " VISION BOARD "**

**Je konkrétnym obrazom vašich snov a túžob, od ktorých očakávate, že sa stanú realitou.**

**Urobte si nástenku z konkrétnych obrázkov, ktoré znázorňujú vaše ciele, ktoré chcete dosiahnuť.**

Umiestnite si ju tak, aby ste ju mali na očiach. Ide o mentálne vytváranie vašej budúcnosti. Majte na mysli, že sen zostáva snom, pokiaľ ho nepremeníte na cieľ.

**Urobte to vo všetkých oblastiach života.**

- Čo bude na vašom "Vision Board"?**

---

---

---

---

## 4. PLÁNOVANIE

**Rozplánujte** si svoje ciele **na menšie časové úseky** (na jednotlivé konkrétne kroky, ktoré podniknete).

Ku každému kroku dajte dátum, ku ktorému odhadujete jeho reálne splnenie.

**Vytvorte si harmonogram a určite svoje priority.**

### Môj plán jednotlivých krokov

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



## 5. HODNOTENIE

**Vyhodnocujte** si plnenie jednotlivých krokov denne, týždenne, mesačne ...

**Podľa potreby prehodnoťte situáciu** a ak je to potrebné, zmeňte priority, spôsob, čas a podobne, aby ste sa kvôli náhodným prekážkam neodklonili od svojho pôvodného zámeru.

**Prispôbte sa aktuálnym okolnostiam.**

**Priestor na priebežné hodnotenie**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6. VYTRVALOSŤ

**Riadte** sa svojim prepracovaným systémom v plánovaní.

Pravidelne si **pripomínajte, prečo** to robíte.

Skôr, ako budete mať chuť s tým prestať, **pripomeňte si, prečo ste s tým začínali.**

**Koncentrujte sa na svoj zámer.**

Priestor na poznámky

## 7. ZAMERANIE POZORNOSTI (FOKUS)

**Nepúšťajte** sa do mnohých projektov naraz.

**Robte postupne jednu vec za druhou.**

**Vždy sa zamerajte iba na jedinú konkrétnu vec, ktorej sa budete venovať.** Až po jej splnení, prejdite na ďalšiu.

**Priestor na poznámky**

## 8. DOŤAHOVANIE

**Dotiahnite** rozpracovaný plán (projekt) do konca.

Sledujte svoje jednotlivé kroky podľa harmonogramu a priorít, tak ako ste si to naplánovali.

Až keď budete mať splnené jednotlivé kroky celého plánu (projektu) začnite s plánovaním ďalšieho.

### Čo potrebujete dotiahnuť?

**Január**

---

**Február**

---

**Marec**

---

**Apríl**

---

**Máj**

---

**Jún**

---

**Júl**

---

**August**

---

**September**

---

**Október**

---

**November**

---

**December**

---



## 9. DOKONČENIE

Po dotiahnutí svojho plánu (projektu) do zdarného konca si automaticky naplánujte ďalší, ktorý vás posunie znova bližšie k želanému cieľu.

**Prehodnoťte** si celý proces a **poučte sa** z miest, ktoré nešli ideálne.

Naopak, **oslávte každý úspešný krok**, ktorý ste zvládali bez problémov.

### Priestor na poznámky

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 10. SEBAPOVZBUDENIE

**Nedajte sa odradiť, pokiaľ vám hneď všetko nebude vychádzať podľa plánu a predstáv.**

Prekročiť hranice komfortnej zóny nie je vôbec jednoduché, ale ako sami zistíte, určite to stojí za to!

**Oslavujte svoje aj malé úspechy a odmeňte sa za každý odvážny krok vpred.**

**Znovu si ohodnoťte na stupnici od 0 -10** všetky základné oblasti života a porovnajte si ich s predchádzajúcim hodnotením.

### Aktuálne hodnotenie

**Zdravie**

---

**Práca**

---

**Vzťahy**

---

**Financie**

---

---

---

---

---

---

## BONUS

**Zhodnocujte si priebežne, ale veľkú revíziu si urobte minimálne raz ročne:**

- **Čo sa vám podarilo?**
- **Čo vás najviac z toho bavilo?**
- **Čo ste sa naučili?**
- **Kolkým ľuďom to pomohlo?**
- **Aké AHA momenty ste zažili?**
- **Čo vám zobralo dych?**
- **Čo je teraz vo vašom živote inak ako predtým?**
- **Čo plánujete zmeniť?**
- **Ako sa chcete v jednotlivých oblastiach života cítiť?**
- **Čo pre to urobíte?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Želám vám veľa úspechov, pevnú vôľu a  
vytrvalosť pri plnení vašich snov a túžob.**

Bude mi potešením, keď budete vašu osobnú cestu  
zdieľať s nami [v uzavretej FB skupine Umenie žiť.](#)

**Beta Pavle.**



[www.betapavle.sk](http://www.betapavle.sk)