

ONLINE ŽURNÁLİK

Ak niečomu nebudeš rozumieť, je to v poriadku.
Všetky vysvetlivky nájdeš vo svojom
osobnom sprievodcovi Žurnálom.
thezurnal.sk/zurnalik

SME V TOM SPOLU

Ak chceš zo Žurnálu vyťažiť čo najviac, inšpiruj sa od
komunity ostatných Žurnálistov. Pridaj sa k nám na
thezurnal.sk/zurnalisti

KTO SOM?

Predtým ako začneš plánovať svoju budúcnosť,
zastav sa a uveď si, kde sa nachádzaš.
thezurnal.sk/kto-som

SILNÉ STRÁNKY

Aké sú tvoje silné stránky a prednosti?
thezurnal.sk/emiero

HODNOTY

Ktoré hodnoty sú pre teba najdôležitejšie?
thezurnal.sk/101hodnot

FLOW

Pri čom strácaš pojem o čase?

SEBAHODNOTENIE

Ako sa ti darí v každej z týchto oblastí?
Zdôvodni svoje hodnotenie.

ZDRAVIE

PRÁCA

RADOSŤ

VZŤAHY

SEBAROZVOJ

.....

O 10 ROKOV

Toto je pre mnohých najsilnejšie cvičenie v Žurnáli. Ani my sme najprv neverili. Skúsili sme ho. A nestačíme sa čudovať.
thezurnal.sk/desatrocnica

...

Pozri sa na dnešný dátum.
A predstav si, že je o 10 rokov viac.
Tolko sa toho zmenilo.

Nemusiš presne vedieť, čo robíš.
Za to presne vieš, ako sa chceš cítiť.
Ako vyzerá tvoj život? Ako vyzerá tvoj typický deň?

Začni od momentu, v ktorom sa zobudíš.
Čo je prvá vec, ktorú uvidíš? Ako vyzerá tvoj domov?
Je to byt? Žiješ v meste? Alebo na vidieku?
Ako vyzerá tvoja izba? Ako vyzeráš ty?
Aký máš účes? Čo si oblečieš?

Aká je tvoja ranná rutina? Čo raňajkuješ?
Žiješ s niekým? Ak áno, aká je tvoja polovička?
Máš deti? A domácich miláčikov?

Napĺňa ťa tvoja práca? Čím sa živíš?
Čomu všetkému sa venuješ?
S kým sa stretávaš?
Ako ťa vnímajú ostatní?

Čo ťa nadchýna? Robíš nejaký šport?
Čomu sa venuješ vo voľnom čase?
Čo čítaš?

Popíš svoj deň až do momentu,
keď sa večer schúliš v posteli.

Snívaj vo veľkom. Daj do toho srdce.
Píš, ako keby od toho závisel tvoj život.
Pretože závisí.

PÄTROČNICA

Už si opísal, ako sa chceš cítiť o 10 rokov.
Čo všetko pre to musíš urobiť za najbližších päť?
thezurnal.sk/patrocnica

ZDRAVIE

PRÁCA

RADOSŤ

DOBRÁ RADA

Všetky ciele si stanov čo najpodrobnejšie.
Chceš zabehnúť maratón? Kde presne? Kedy? Za aký čas?

VZŤAHY

SEBAROZVOJ

.....

ROČNICA

Čo všetko chceš stihnúť do konca roka?

Kresli, piš, urob si koláž alebo myšlienkovú mapu. Je to len na tebe.

ZDRAVIE	PRÁCA	RADOSŤ

OKIENKA NA PRIORITY

Mať veľa cieľov je fajn. Ale ty sa zameraj na tie podstatné.

Ak do konca roka v každej oblasti stihneš iba jednu vec, ktorá to bude?

VZŤAHY	SEBAROZVOJ	

RUTINÁR

Rutinou svoj osobnostný rast nastaviš na "autopilota". Urči si aspoň 5 činností, ktoré robíš pravidelne a vytvor si z nich rutinu.
thezurnal.sk/rutinar

RANNÁ RUTINA

Nie nadarmo sa vraví: Ráno - základ dňa.

VEČERNÁ RUTINA

Uvidíš ako veľmi sa ňou zlepšia tvoje rána.

TÝŽDENNÁ RUTINA

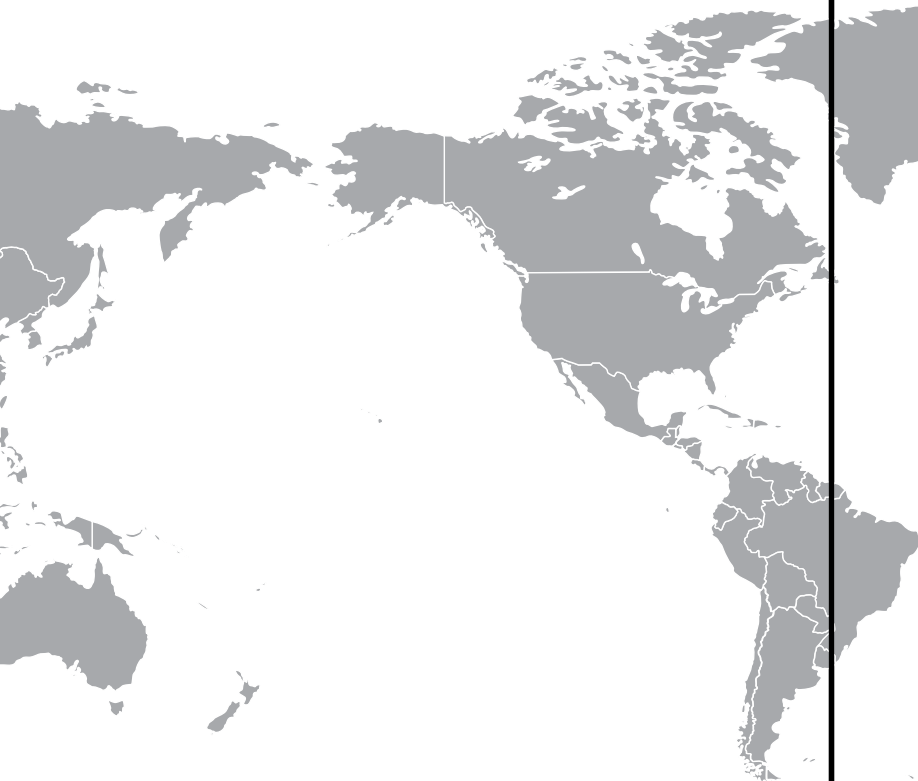
Ktorým aktivitám sa venuješ každý víkend?

MESAČNÁ RUTINA

Čo spraviš na konci každého mesiaca?

SVETOBĚŽNÍK

Vyznač si svoje cestovateľské sny.
Koľko z nich zvládneš tento rok?



DOBRÁ RADA

Jednou farbou vyznač miesta, ktoré si už navštívil/a.
Druhou zase tie, ktoré jedného dňa navštíviš.



KALENDÁRIUM 01/2020

01 JANUÁR

01 S	Deň vzniku Slovenskej republiky	2
02 Š		
03 P		
04 S		
05 N		
06 P	Zjavenie pána	2
07 U		
08 S		
09 Š		
10 P		3
11 S		
12 N		
13 P		3
14 U		
15 S		
16 Š		
17 P		
18 S		
19 N		
20 P		4
21 U		
22 S		
23 Š		
24 P		
25 S		
26 N		
27 P		5
28 U		
29 S		
30 Š		
31 P		

02 FEBRUÁR

01 S		
02 N		
03 P		6
04 U		
05 S		
06 Š		
07 P		
08 S		
09 N		
10 P		7
11 U		
12 S		
13 Š		
14 P		
15 S		
16 N		
17 P		8
18 U		
19 S		
20 Š		
21 P		
22 S		
23 N		
24 P		9
25 U		
26 S		
27 Š		
28 P		
29 S		

03 MAREC

01 N		
02 P		10
03 U		
04 S		
05 Š		
06 P		
07 S		
08 N		
09 P		11
10 U		
11 S		
12 Š		
13 P		
14 S		
15 N		
16 P		12
17 U		
18 S		
19 Š		
20 P		
21 S		
22 N		
23 P		13
24 U		
25 S		
26 Š		
27 P		
28 S		
29 N		
30 P		14
31 U		

04 APRÍL

01 S		
02 Š		
03 P		
04 S		
05 N		
06 P		15
07 U		
08 S		
09 Š		
10 P	Veľký piatok	
11 S		
12 N		
13 P	Veľkonočný pondelok	16
14 U		
15 S		
16 Š		
17 P		
18 S		
19 N		
20 P		17
21 U		
22 S		
23 Š		
24 P		
25 S		
26 N		
27 P		18
28 U		
29 S		
30 Š		

05 MÁJ

01 P	Sviatok práce	
02 S		
03 N		
04 P		19
05 U		
06 S		
07 Š		
08 P	Deň víťazstva nad fašizmom	
09 S		
10 N		
11 P		20
12 U		
13 S		
14 Š		
15 P		
16 S		
17 N		
18 P		21
19 U		
20 S		
21 Š		
22 P		
23 S		
24 N		
25 P		22
26 U		
27 S		
28 Š		
29 P		
30 S		
31 N		

06 JÚN

01 P		23
02 U		
03 S		
04 Š		
05 P		
06 S		
07 N		
08 P		24
09 U		
10 S		
11 Š		
12 P		
13 S		
14 N		
15 P		25
16 U		
17 S		
18 Š		
19 P		
20 S		
21 N		
22 P		26
23 U		
24 S		
25 Š		
26 P		
27 S		
28 N		
29 P		27
30 U		

KALENDÁRIUM 02/2020

07 JÚL

01 S	
02 Š	
03 P	
04 S	
05 N	Cyril a Metod
06 P	28
07 U	
08 S	
09 Š	
10 P	
11 S	
12 N	
13 P	29
14 U	
15 S	
16 Š	
17 P	
18 S	
19 N	
20 P	30
21 U	
22 S	
23 Š	
24 P	
25 S	
26 N	
27 P	31
28 U	
29 S	
30 Š	
31 P	

08 AUGUST

01 S	
02 N	
03 P	32
04 U	
05 S	
06 Š	
07 P	
08 S	
09 N	
10 P	33
11 U	
12 S	
13 Š	
14 P	
15 S	
16 N	
17 P	34
18 U	
19 S	
20 Š	
21 P	
22 S	
23 N	
24 P	35
25 U	
26 S	
27 Š	
28 P	
29 S	Výročie SNP
30 N	
31 P	36

09 SEPTEMBER

01 U	Deň Ústavy SR
02 S	
03 Š	
04 P	
05 S	
06 N	
07 P	37
08 U	
09 S	
10 Š	
11 P	
12 S	
13 N	
14 P	38
15 U	Sedembolestná Panna Mária
16 S	
17 Š	
18 P	
19 S	
20 N	
21 P	39
22 U	
23 S	
24 Š	
25 P	
26 S	
27 N	
28 P	40
29 U	
30 S	

10 OKTÓBER

01 Š	
02 P	
03 S	
04 N	
05 P	41
06 U	
07 S	
08 Š	
09 P	
10 S	
11 N	
12 P	42
13 U	
14 S	
15 Š	
16 P	
17 S	
18 N	
19 P	43
20 U	
21 S	
22 Š	
23 P	
24 S	
25 N	
26 P	44
27 U	
28 S	
29 Š	
30 P	
31 S	

11 NOVEMBER

01 N	Sviatok všetkých svätých
02 P	45
03 U	
04 S	
05 Š	
06 P	
07 S	
08 N	
09 P	46
10 U	
11 S	
12 Š	
13 P	
14 S	
15 N	
16 P	47
17 U	Deň boja za slobodu a demokraciu
18 S	
19 Š	
20 P	
21 S	
22 N	
23 P	48
24 U	
25 S	
26 Š	
27 P	
28 S	
29 N	
30 P	49

12 DECEMBER

01 U	
02 S	
03 Š	
04 P	
05 S	
06 N	
07 P	50
08 U	
09 S	
10 Š	
11 P	
12 S	
13 N	
14 P	51
15 U	
16 S	
17 Š	
18 P	
19 S	
20 N	
21 P	52
22 U	
23 S	
24 Š	Štedrý deň
25 P	Prvý sviatok vianočný
26 S	Druhý sviatok vianočný
27 N	
28 P	53
29 U	
30 S	
31 Š	

KALENDÁRIUM 2021

Naplánuj si aj ďalší rok.

JANUÁR

P	U	S	Š	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRUÁR

P	U	S	Š	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MAREC

P	U	S	Š	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APRÍL

P	U	S	Š	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MÁJ

P	U	S	Š	P	S	N
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JÚN

P	U	S	Š	P	S	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JÚL

P	U	S	Š	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AUGUST

P	U	S	Š	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTEMBER

P	U	S	Š	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OKTÓBER

P	U	S	Š	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBER

P	U	S	Š	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DECEMBER

P	U	S	Š	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MESAČNICA #1

Čas zastaviť sa a porozmýšľať nad tým, či veci nejdú robiť inak.
thezurnal.sk/mesacnica

ČO SI SA NAUČIL/A?

V ČOM SA ZLEPŠÍŠ?

MESAČNÁ VÝZVA

Keď sa ďalší mesiac zameriaš na jednu vec, ktorá to bude?
Aké budú konkrétne kroky pre jej dosiahnutie?

Názov:
1. Týždeň
2. Týždeň
3. Týždeň
4. Týždeň
ODMENA:

JANUÁR

Namiesto citátov ťa v tejto verzii čakajú tipy od nás.
Túto stranu ber vždy ako predlohu a napíš si tu vlastné
inšpirácie. Ty sám/a vieš, čo ťa najviac posúva dopredu.

2-DŇOVÁ VÝZVA

Do tohto prehľadu si znač plnenie mesačnej výzvy. Môžeš ju prerušiť na jeden, nikdy však nie dva dni po sebe. Dáš to?
thezurnal.sk/dvojdnova-vyzva

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ČMÁRAJ SI

Neboj sa prázdnej strany. Vždy sa k nej môžeš vrátiť.
Ty si tvoríš pravidlá. Je to tvoj Žurnál.

