

# PRACOVNÍ LIST

## VISIONBOARD 2026

---

### 1. ZASTAVENÍ

Dřív než začne vznikat obraz, zastavte se a upřímně si odpovězte na následující otázky. Můžete si je napsat, promyslet, nebo k nim dojít skrze chůzi, dech, klid.

**1. Co už mi neslouží?**

Co mě vyčerpává, svazuje, nenaplnuje – i když jsem na to byla zvyklá?

**2. Kde v životě cítím největší nerovnováhu?**

Která oblast mě tíží, zanedbávám ji nebo mi bere víc, než dává?

**3. Kdybych měla kouzelnou hůlku – co bych proměnila jako první?**

Bez omezení. Bez rozumu. Co je moje touha pod touhou?

**4. Jak silná a připravená se do nového roku cítím?**

Co už ve mně je – a co potřebuju podpořit, abych vykročila?

**5. Jaký nejmenší a největší úspěch roku 2026 bych chtěla zažít?**

Úplně malý, každodenní. A pak ten, který mi vezme dech.

**6. Jak se chci cítit, až se podívám na svůj visionboard?**

Tento pocit je váš vnitřní kompas. Nechte ho vést celý proces tvoření.

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. MOJE TÉMATA PRO TENTO ROK

Nepotřebujete řešit všechno. Napište si 1–3 oblasti, které si letos zaslouží vaši pozornost. Můžou být konkrétní nebo pocitové.

OBLAST, KTERÁ MĚ VOLÁ

---

---

---

CO V NÍ TOUŽÍM ZMĚNIT NEBO POSÍLIT?

---

---

---

## 3. SLOVA, KTERÁ CHCI MÍT NA VISIONBOARDU

Doplňte si slova, která vás vystihují, motivují, uklidňují. Můžou to být pocity, afirmace, energie, obrazy v jazyce.

- ---
- ---
- ---
- ---

## 4. MOJE TVŮRČÍ NÁPADY

Jakou formu by můj visionboard letos mohl mít? Koláž? Kartičky? Diář? Digitální verze? Obraz? Talismany?

---

---

Chci tvořit: sama / s dětmi / s kamarádkou / ve skupině / jako rituál / spontánně / jinak:

## 5. VĚTA, KTEROU SI CHCI ZAPAMATOVAT

Napište si jednu větu, která vás provede celým rokem. Může to být slib sobě. Připomínka. Vnitřní hlas.

---

---