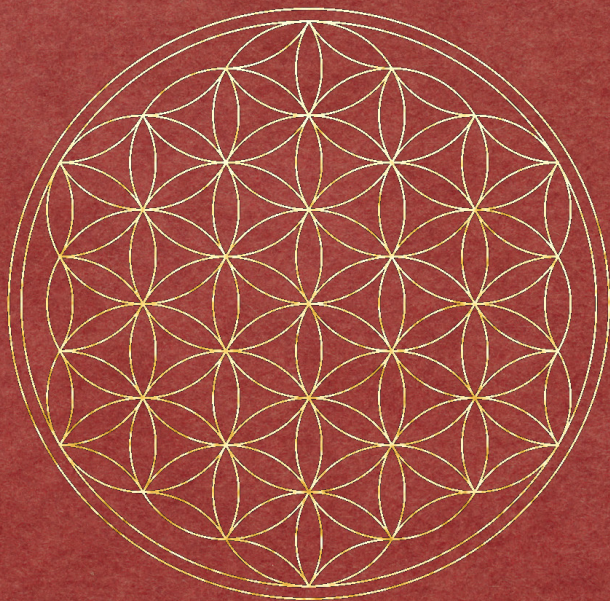




I CAN

DIÁR SEBAVEDOMIA



2026

ROK 2026

MAREC

po	ut	st	št	pi	so	ne	
							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

po	ut	st	št	pi	so	ne
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					

SEPTEMBER

po	ut	st	št	pi	so	ne
	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

po	ut	st	št	pi	so	ne
	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			



I CAN

DIÁR SEBAVEDOMIA

2026

OSOBNÉ ÚDAJE

Meno:

Priezvisko:

Adresa:

Telefón:

E-mailová adresa:

Kontakt v prípade núdze:

Nedovoľ,
aby hluk názorov
ostatných ľudí
prehlušil tvoj vlastný
vnútorný hlas.

- Steve Jobs -



Vydala firma I Can Academy Slovakia s.r.o. v roku 2025.

© 2025 I Can Academy Slovakia s.r.o., všetky práva vyhradené.

Žiadna časť diára nesmie byť použitá v inom diele, reprodukována alebo šírená bez predchádzajúceho písomného súhlasu autorov.

Aj keď sme všetko veľmi starostlivo skontrolovali, nezodpovedáme za žiadne prípadné chyby v tomto diári. Všetky typy a úlohy sú len odporúčania. Konáte na vlastnú zodpovednosť a neručíme za výsledky s týmto konaním spojené.

Toto nie je obyčajný diár. Je to interaktívny vreckový kouč sebavedomia a cieľov.

Pomôže vám objaviť motivujúce ciele, udržiavať rovnováhu v živote a predovšetkým – uveriť vo svoje schopnosti.

Každá mesačná výzva vás naučí niečo dôležité o sebe. Pomôže vám vybudovať si vnútornú istotu, utíšiť sebakritiku a premeniť strachy na silných spojencov. Nielen teoreticky, ale aj prakticky – v každodennom živote. Nie zajtra. Nie o mesiac. Ale dnes a každý deň počas celého roka.

Vďaka I Can Diáru:

- Zmeníte pochybnosti na istotu.
- Premeníte chaos na konkrétny plán.
- Nahradíte prokrastináciu sebavedomou akciou.

Pamätajte: Nepotrebuje dokonalý plán.
Nepotrebuje perfektné podmienky.

Potrebuje posilniť svoju vieru, že to dokáže.
I Can Diár vám pomôže tomu konečne uveriť.

Nech vám tento diár pomôže zrealizovať váš veľký cieľ.

Michal Hrehuš,
zakladateľ I Can Academy

Január

Zhodnotenie mesiaca

1

Moje úspechy

Prvý klient, ktorý ma oslovil cez odporúčanie.

Prestal som sa porovnávať – aspoň väčšinu času.

Znova som začal písať príspevky na sociálne siete.

Nakolko sa cítim ako sebavedomý človek?

☹ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☺

Aké sú moje silné stránky?

Viem písať presne to, čo ľudia potrebujú počuť.

Často sa viem upokojiť, aj keď mám ťažký deň.

Som vnímavý – na seba aj druhých.

Sledujte, ako sa časom mení vaše sebavedomie.

Čo je môj hlavný 90-dňový cieľ a ako mi to ide?

Výbudovať jasnú osobnú značku a získať 3 nových klientov.

Mám 1 klienta, pracujem na stránke. Ide to trochu pomalšie, ale vidím pokroky.

Pripomeňte si svoj cieľ na najbližšie 3 mesiace.

Mesačné ciele

Február

2

Oblasť: *Biznis*

- ☒ *Dokončiť webovú stránku*
- ☐ *Vytvoriť magnet na zbieranie e-mailov*
- ☐ *Pridať 2 nové referencie*

Oblasť: *Osobný rozvoj*

- ☒ *Odoslať ponuku aj tam, kde sa bojím odmietnutia*
- ☐ *Každý deň napísať 1 vetu: „Som človek, ktorý...“*
- ☐

Oblasť: *Zdravie a energia*

- ☐ *Spraviť priemerne 6000 krokov za deň*
- ☐ *2x za týždeň jesť niečo zdravé*
- ☐

Oblasť: *Vzťahy*

- ☐ *Vytvoriť nerušený čas s partnerkou*
- ☐ *Ísť s rodinou na výlet*
- ☐

Na čo sa môžem tešiť tento mesiac?

Možno najúspešnejší mesiac ako živnostník.

Viac slaka, pohybu a menej stresu.

Pamätajte, že život nie je len o výkone a práci, a robte to, čo vás teší.

Poznámky

Dár mi začína pomáhať. Keď ho vyplním, cítim jasnosť.

Február
6. týždeň

Priority týždňa

Inšpirujúci citát
pre vašu motiváciu.

Afirmácia:
Dnes ďakujem za to, čo som doteraz dokázal/-a.

Priority týždňa
v rôznych oblastiach
vám pomôžu
udržiavať rovnováhu
v živote.

Hotové ciele
odškrtnite
a nedokončené
presuňte na ďalší
týždeň.

Oblasť: *Biznis*

- ☒ *Prípraviť a spustiť nový ponuku služieb*
- ☐ *Dokončiť prezentáciu pre klienta*
- ☐ *Zverejniť 1 príspevok na IG a FB*

Oblasť: *Zdravie a energia*

- ☒ *Ísť 3x na prechádzku bez mobilu*
- ☐ *Večerať bez obrazoviek*
- ☐ *Spať aspoň 7 hodín - 5x v týždni*

Oblasť: *Osobný rozvoj*

- ☒ *Každé ráno si zapísať jednu vec, ktorú si na sebe vážim*
- ☐ *Zúčastniť sa 1 Can výzvy - 3 dni sebadôvery*
- ☐ *Prečítať 1 kapitolu z knihy „Sebadôvera odvážnych“*

Oblasť: *Vzťahy*

- ☒ *Naplánovať spoločný večer s partnerkou*
- ☒ *Zavolať sestre - zaujímať sa o jej nový projekt*
- ☐ *Odpovedať úprimne a láskavo na spätnú väzbu od klienta*

Aké malé víťazstvá som dosiahol/la minulý týždeň?

4 dni pivočivo vyplňaný diár - začína mi to fungovať. Dokončil som ponukový email.

Zvyk:

Ráno 5 minút vizualizácia cieľa + nastaviť priority

Na čo sa môžem tešiť tento týždeň?

Prvý podcastový rozhovor ako hosť

✓ Hotovo

○ Dôležité

➔ Presunuté na ďalší týždeň

2

Pondelok

✓ Zvyk

☹ 1 2 3 4 5 ☺

Sledujte, ako sa cítite,
a vytvorte si nové
úspešné návyky.

Hotovo	Priorita	Úloha	Čas
✓	3	Skontrolovať maily a odpovedať na 2 najdôležitejšie	
✓	1	Dopracovať návrh loga pre klienta	
✓	2	Urobiť výber cien na web	
→	4	20 min prechádzka na slnku	16:00
	!	Klient preferuje modré logo:	
		Dnes som úspešne zastavil seba-kritické myšlienky, keď sa mi	
		zdalo, že nič nestíham.	

Stanovte si priority skôr,
než začnete pracovať.

Dnes ďakujem za: Feedback od známeho; že moje texty mu „zmenili deň“

Priestor na mesačné
výzvy, poznámky alebo
ďalšie úlohy.

3

Utorok

✓ Zvyk

☹ 1 2 3 4 5 ☺

Hotovo	Priorita	Úloha	Čas
✓	3	20 min prechádzka na slnku	
	2	Pridať nový príspevok na LinkedIn	
	1	15 min plánovanie podcastu	
	4	Dokončiť klientku prezentáciu	16:30
	5	Objednať darček pre partnerku	

Dnes ďakujem za: Prekonal som sa ráno a dal si studenú sprchu.

ZHRNUTIE UPLYNULÉHO ROKA

Moje úspechy

Aké úspechy ste dosiahli v uplynulom roku? Za čo sa môžete pochváliť?
Čo si chcete zapamätať?

Moje životné lekcie

Čo ste sa naučili? Aké myšlienky zmenili váš pohľad na svet? Čo vám dalo a aké ponaučenie vám priniesol uplynulý rok?

Čo chcem zlepšiť v ďalšom roku

Čo je teraz pre vás dôležité? Čo ste sa rozhodli zmeniť počas nasledujúcich 12 mesiacov?

3 CIELE, KTORÉ CHCEM ZREALIZOVAŤ

1.

2.

3.

KRUH ŽIVOTA

Keď za niečím idete, potrebujete vedieť dve veci. Kam chcete ísť a kde sa nachádzate. V tejto úlohe zistíte, kde ste práve teraz. Kruh života bude slúžiť tiež ako stupnica, podľa ktorej budete vidieť, ako postupujete a na ktorú oblasť života by ste sa mali sústrediť.

1. Na prázdne čiary okolo kruhu si napíšete oblasti života, ktoré vy osobne považujete za dôležité (napr. voľný čas, vzdelávanie...).
2. Čiara, ktorá ide od stredu kruhu k obvodu, je stupnica spokojnosti. V strede je 0 – úplne nespokojný/á. Na okraji kruhu je 10 – maximálne spokojný/á. Teraz označte, nakoľko ste spokojný/á s danou oblasťou. Zopakujte to pre všetkých 8 oblastí.
3. Dookola pospájajte body, ktoré ste si označili, a vyfarbíte plochu, ktorú ste tak orámovali. Vznikne vám graf podobný pavučine. Voláme ho Kruh života.

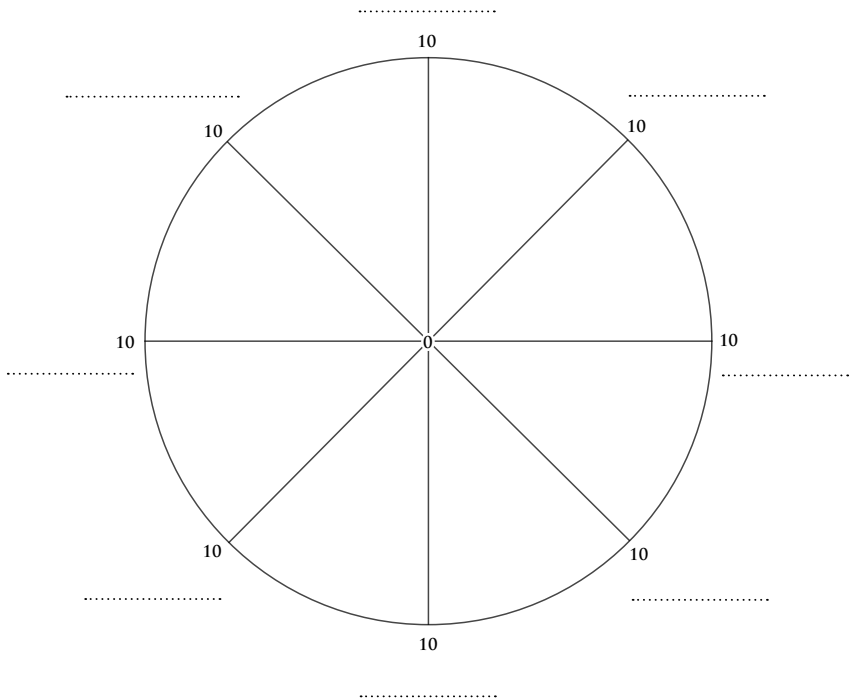
Nie je cieľom mať 10 bodov v každej oblasti. Postačí, keď budú bližšie k desiatke ako k nule a váš kruh života bude pripomínať skutočný kruh.

Keď si spravíte graf, vyberte 3 oblasti života, ktoré by ste najviac chceli zlepšiť. Na nasledovné čiary napíšete, čo by sa muselo stať, aby ste týmto 3 oblastiam dali na konci roka 10 bodov.

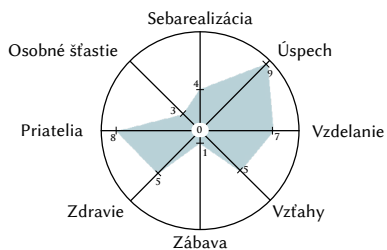
1. _____

2. _____

3. _____



PRÍKLAD KRUHU ŽIVOTA:



VÁŠ ŽIVOT V ROVNOVÁHE

Teraz postavíte základný stavebný kameň pre rovnováhu vo svojom živote presne podľa svojich potrieb.

Je dôležité, aby ste prestali veriť mýtu o tom, že rovnováha medzi osobným a pracovným životom závisí od množstva času, ktoré každej oblasti venujete.

1. **Vo svojom živote máte viac oblastí než len prácu a osobný život.** Ste aj partner/ka, možno rodič a potrebujete sa starať aj o svoje zdravie a šťastie.
2. **Aby rovnováha fungovala, musíte neustále vyvažovať misky váh.** Niekedy potrebujete zabrať viac v práci, inokedy vyžadujú viac pozornosti vaše deti, partner/ka alebo vaše zdravie. Vedieť, čo je kedy dôležité, a prispôbiť sa, je kľúčom k spokojnosti.

Určte si teraz, o ktoré štyri oblasti vášho života sa chcete starať a rozvíjať ich.

Napríklad: biznis, vzťah, zdravie, osobné šťastie...

I Can Diár vám bude pravidelne pripomínať tieto štyri oblasti života, aby ste žiadnu z nich nezanedbali.



Oblast':

Co je v tejto oblasti pre mňa dôležité:

Oblast':

Co je v tejto oblasti pre mňa dôležité:

Oblast':

Co je v tejto oblasti pre mňa dôležité:

Oblast':

Co je v tejto oblasti pre mňa dôležité:

KTO MÁ KEDY NARODENINY

Január

Február

Marec

Apríl

Máj

Jún

TIP PRE VÁS: Vytvorte si zázračnú krabicu darčiekov. Keď vás zaujme niečo, čo by ste mohli podarovať, kúpte to dopredu a vložte do krabice. Takto budete vždy pripravení.

Júl

August

September

Október

November

December

KALENDÁR ŽENSKÝCH MIEN

Adela	22. 12.	Darina	12. 8.	Iveta	27. 5.	Margaréta	10. 6.	Sára	19. 1.
Adriána	26. 6.	Dáša	10. 1.	Ivica	15. 12.	Margita	13. 7.	Sidónia	23. 6.
Agáta	5. 2.	Denisa	1. 11.	Ivona	28. 12.	Mária	12. 9.	Silvia	27. 8.
Agnese	16. 11.	Diana	1. 7.	Izabela	9. 12.	Mariana	7. 9.	Simona	30. 10.
Alana	8. 3.	Dobromila	28. 10.	Jana	21. 8.	Marianna	7. 9.	Sláva	18. 12.
Albína	16. 12.	Dobroslava	11. 6.	Jarmila	28. 4.	Marína	8. 12.	Slávka	18. 12.
Alena	27. 3.	Dominika	4. 8.	Jaroslava	26. 4.	Marta	29. 7.	Slavomíra	10. 10.
Alexandra	2. 1.	Dorota	6. 2.	Jela	19. 4.	Martina	9. 9.	Sofia	15. 5.
Alica	6. 9.	Drahomíra	19. 1.	Jolana	15. 9.	Matilda	14. 3.	Soňa	28. 3.
Alojzia	23. 10.	Drahoslava	1. 9.	Jozefína	6. 8.	Melánia	30. 6.	Stanislava	9. 6.
Alžbeta	19. 11.	Dušana	19. 7.	Judita	19. 12.	Michaela	29. 9.	Stela	3. 10.
Amália	10. 7.	Edita	26. 9.	Júlia	22. 5.	Milada	29. 12.	Svetlana	15. 3.
Anabela	20. 8.	Ela	24. 5.	Juliana	22. 5.	Milena	9. 4.	Štefánia	7. 8.
Anastázia	30. 4.	Elena	18. 8.	Justína	14. 4.	Milica	17. 8.	Tamara	26. 1.
Andrea	5. 1.	Eleonóra	21. 2.	Kamila	18. 7.	Miloslava	17. 2.	Tatiana	1. 2.
Anežka	2. 3.	Eliška	7. 10.	Karina	2. 1.	Milota	11. 7.	Tereza	15. 10.
Angela	11. 3.	Elvira	21. 11.	Karolína	3. 6.	Miriama	8. 9.	Terézia	15. 10.
Angelika	11. 3.	Ema	30. 1.	Katarína	25. 11.	Miroslava	5. 4.	Uršula	21. 10.
Anita	26. 7.	Emília	24. 11.	Klára	29. 10.	Monika	7. 5.	Valentína	11. 10.
Anna	26. 7.	Erika	2. 2.	Klaudia	17. 11.	Nadežda	23. 12.	Valéria	20. 6.
Antónia	6. 1.	Ester	12. 4.	Kornélia	17. 12.	Natália	6. 10.	Vanda	7. 2.
Aurélia	31. 10.	Etela	22. 2.	Kristína	16. 1.	Nataša	17. 1.	Vanesa	25. 5.
Barbara	4. 12.	Eugénia	18. 9.	Kvetoslava	24. 10.	Nikola	29. 8.	Veronika	4. 2.
Barbora	4. 12.	Eva	24. 12.	Ladislava	27. 6.	Nina	12. 7.	Viera	5. 10.
Beáta	28. 6.	Filoména	27. 12.	Laura	5. 6.	Nora	31. 8.	Vieroslava	30. 3.
Berta	2. 7.	Františka	9. 3.	Lea	29. 4.	Olga	23. 7.	Viktória	10. 5.
Bianka	16. 6.	Frederika	25. 2.	Lenka	4. 6.	Olívia	25. 6.	Vilma	29. 5.
Bibiána	2. 12.	Gabriela	10. 2.	Lesana	5. 5.	Olympia	17. 9.	Viola	18. 5.
Blanka	16. 6.	Galina	3. 5.	Lesia	5. 5.	Otilia	12. 12.	Vladimíra	16. 10.
Blažena	11. 5.	Gertrúda	19. 5.	Liana	16. 2.	Oxana	2. 6.	Vladislava	25. 9.
Bohdana	18. 1.	Gizela	17. 5.	Libuša	30. 7.	Patricia	6. 7.	Vlasta	19. 2.
Bohumila	3. 3.	Hana	26. 7.	Linda	2. 9.	Paulína	22. 6.	Xénia	2. 6.
Bohuslava	7. 1.	Hedviga	17. 10.	Livia	20. 2.	Perla	12. 2.	Zdenka	23. 9.
Božena	27. 7.	Helena	18. 8.	Ľubica	17. 3.	Petra	29. 6.	Zina	21. 5.
Božidara	1. 8.	Henrieta	28. 11.	Ľubomíra	9. 8.	Petrana	31. 5.	Zita	2. 4.
Branislava	14. 12.	Hermína	6. 5.	Ľuboslava	20. 9.	Petronela	31. 5.	Zlatica	28. 2.
Brigita	8. 10.	Hilda	11. 12.	Lucia	13. 12.	Radoslava	6. 3.	Zoja	8. 2.
Bronislava	14. 12.	Hortenzia	5. 8.	Ľudmila	16. 9.	Rebeka	2. 9.	Zora	22. 1.
Cecília	22. 11.	Ida	16. 2.	Ľudmila	14. 9.	Regina	5. 9.	Zuzana	11. 8.
Dagmar	20. 12.	Ilja	20. 7.	Ľujza	9. 7.	Renáta	6. 11.	Žaneta	1. 6.
Dagmara	20. 12.	Ingrida	8. 5.	Lýdia	19. 8.	Romana	23. 2.	Želmíra	23. 5.
Dana	16. 4.	Irena	6. 4.	Magdaléna	22. 7.	Rozália	4. 9.	Žofia	15. 5.
Danica	16. 4.	Irma	14. 11.	Malvína	11. 1.	Ružena	30. 8.		
Daniela	3. 1.	Ivana	28. 12.	Marcela	15. 8.	Sabína	27. 10.		

KALENDÁR MUŽSKÝCH MIEN

Adam	24. 12.	Denis	1. 11.	Jozef	19. 3.	Nikolas	6. 12.	Urban	25. 5.
Adolf	17. 6.	Dezider	11. 2.	Július	11. 4.	Norbert	6. 6.	Václav	28. 9.
Adrián	23. 3.	Dionýz	9. 10.	Juraj	24. 4.	Oldrich	3. 12.	Valentín	14. 2.
Alan	8. 3.	Dobroslav	15. 1.	Justín	14. 4.	Oleg	10. 9.	Valér	18. 4.
Albert	8. 4.	Dominik	4. 8.	Kamil	14. 7.	Oliver	7. 7.	Vasil	14. 6.
Albín	1. 3.	Drahomír	16. 7.	Karol	4. 11.	Ondrej	30. 11.	Vavrinec	10. 8.
Aleš	13. 4.	Drahoslav	4. 1.	Kazimír	4. 3.	Oskar	8. 8.	Vendelín	20. 10.
Alexander	27. 2.	Dušan	26. 5.	Klaudius	20. 3.	Oto	5. 12.	Viktor	26. 2.
Alexej	9. 1.	Edmund	1. 12.	Klement	23. 11.	Pankrác	12. 5.	Viliam	28. 5.
Alfonz	28. 1.	Eduard	18. 3.	Koloman	13. 10.	Patrik	6. 7.	Vincent	21. 1.
Alfréd	19. 6.	Eliáš	20. 7.	Konštantín	19. 9.	Pavol	29. 6.	Vít	15. 6.
Alojz	21. 6.	Emanuel	26. 3.	Kornel	26. 11.	Peter	29. 6.	Vítazoslav	20. 3.
Ambróz	7. 12.	Emil	31. 1.	Kristián	19. 10.	Pravoslav	15. 2.	Vladimír	24. 7.
Andrej	30. 11.	Erik	2. 2.	Krištof	28. 7.	Prokop	4. 7.	Vladislav	25. 9.
Anton	13. 6.	Ernest	12. 1.	Ladislav	27. 6.	Radomír	29. 2.	Vlastimil	13. 3.
Arnold	1. 10.	Ervín	21. 4.	Leonard	16. 8.	Radoslav	6. 3.	Vojtech	23. 4.
Arpád	13. 2.	Eugen	18. 11.	Leopold	15. 11.	Radovan	14. 1.	Vratislav	18. 6.
Augustín	28. 8.	Fedor	15. 4.	Levoslav	2. 10.	Radúz	10. 12.	Vratko	29. 11.
Aurel	25. 10.	Félix	20. 11.	Ľubomír	13. 8.	Rastislav	13. 1.	Zdenko	9. 2.
Bartolomej	24. 8.	Ferdinand	30. 5.	Ľubor	24. 9.	René	7. 11.	Zlatko	12. 6.
Belo	3. 9.	Filip	23. 8.	Ľuboslav	20. 9.	Richard	3. 4.	Zoltán	7. 4.
Beňadik	22. 3.	Florián	4. 5.	Ľuboš	24. 9.	Róbert	7. 6.	Žigmund	2. 5.
Benjamín	31. 3.	František	4. 10.	Ľudovít	25. 8.	Roland	9. 5.		
Bernard	20. 5.	Frederik	25. 2.	Lukáš	18. 10.	Roman	23. 2.		
Blahoslav	21. 3.	Fridrich	5. 3.	Marcel	20. 4.	Rudolf	17. 4.		
Blážej	3. 2.	Gabriel	24. 3.	Marek	25. 4.	Samuel	26. 8.		
Bohdan	21. 12.	Gašpar	29. 1.	Marián	25. 3.	Sebastián	20. 1.		
Bohumil	3. 3.	Gejza	25. 1.	Mário	19. 1.	Sergej	22. 10.		
Bohumír	8. 11.	Gregor	12. 3.	Maroš	11. 11.	Servác	13. 5.		
Bohuslav	17. 7.	Gustáv	2. 8.	Martin	11. 11.	Severín	8. 1.		
Bohuš	27. 1.	Henrich	15. 7.	Matej	24. 2.	Silvester	31. 12.		
Boleslav	16. 3.	Hubert	3. 11.	Matúš	21. 9.	Silvio	27. 8.		
Bonifác	14. 5.	Hugo	1. 4.	Maximilián	12. 10.	Slavomír	22. 4.		
Boris	14. 10.	Ignác	31. 7.	Medard	8. 6.	Stanislav	13. 11.		
Branislav	10. 3.	Igor	10. 4.	Metod	5. 7.	Svätopluk	12. 11.		
Bruno	10. 3.	Imrich	5. 11.	Michal	29. 9.	Svetozár	16. 5.		
Bystrík	11. 9.	Ivan	8. 7.	Mikuláš	6. 12.	Šimon	30. 10.		
Ctibor	13. 9.	Izidor	4. 4.	Milan	27. 11.	Štefan	26. 12.		
Cyprián	27. 9.	Jakub	25. 7.	Miloslav	3. 7.	Tadeáš	25. 6.		
Cyril	5. 7.	Ján	24. 6.	Miloš	23. 1.	Teodor	9. 11.		
Dalibor	20. 1.	Jarolím	30. 9.	Miroslav	29. 3.	Tibor	10. 11.		
Daniel	21. 7.	Jaromír	18. 2.	Mojmír	14. 8.	Tichomír	22. 8.		
Dávid	30. 12.	Jaroslav	27. 4.	Móric	22. 9.	Timotej	24. 1.		
Demeter	26. 10.	Jerguš	3. 8.	Nikolaj	29. 8.	Tomáš	7. 3.		

ŠTÁTNE SVIATKY A DNI VOĽNA

Január

1. Deň vzniku Slovenskej republiky - štátny sviatok
6. Traja králi, Zjavenie Pána - deň pracovného pokoja

Apríl

3. Veľký piatok - deň pracovného pokoja
6. Veľkonočný pondelok - deň pracovného pokoja

Máj

1. Sviatok práce - deň pracovného pokoja
8. Deň víťazstva nad fašizmom - deň pracovného pokoja

Júl

5. Sviatok svätého Cyrila a Metoda - štátny sviatok

August

29. Výročie SNP - štátny sviatok

September

1. Deň Ústavy Slovenskej republiky – nie je dňom pracovného pokoja
15. Sedembolestná Panna Mária - deň pracovného pokoja

November

1. Sviatok všetkých svätých - deň pracovného pokoja
17. Deň boja za slobodu a demokraciu - štátny sviatok

December

24. Štedrý deň - deň pracovného pokoja
25. Prvý sviatok vianočný - deň pracovného pokoja
26. Druhý sviatok vianočný - deň pracovného pokoja

ŠKOLSKÉ PRÁZDNINY

Prázdniny		Termín prázdnin
Vianočné		22. december 2025 – 7. január 2026
Jarné	Bratislavský kraj, Nitriansky kraj, Trnavský kraj	16. február – 20. február 2026
	Banskobystrický kraj, Žilinský kraj, Trenčiansky kraj	23. február – 27. február 2026
	Košický kraj, Prešovský kraj	2. marec – 6. marec 2026
Veľkonočné		2. apríl – 7. apríl 2026
Letné		1. júl– 31. august 2026
Jesenné		29. október – 30. október 2026
Vianočné		23. december 2026 – 7. január 2027

Špeciálne dni voľna:

ROČNÝ PLÁNOVAČ

JANUÁR

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

FEBRUÁR

1 NE
2 PO
3 UT
4 ST
5 ŠT
6 PI
7 SO
8 NE
9 PO
10 UT
11 ST
12 ŠT
13 PI
14 SO
15 NE
16 PO
17 UT
18 ST
19 ŠT
20 PI
21 SO
22 NE
23 PO
24 UT
25 ST
26 ŠT
27 PI
28 SO

MAREC

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

ROČNÝ PLÁNOVAČ

APRÍL

1 ST
2 ŠT
3 PI
4 SO
5 NE
6 PO
7 UT
8 ST
9 ŠT
10 PI
11 SO
12 NE
13 PO
14 UT
15 ST
16 ŠT
17 PI
18 SO
19 NE
20 PO
21 UT
22 ST
23 ŠT
24 PI
25 SO
26 NE
27 PO
28 UT
29 ST
30 ŠT

MÁJ

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

JÚN

1 PO
2 UT
3 ST
4 ŠT
5 PI
6 SO
7 NE
8 PO
9 UT
10 ST
11 ŠT
12 PI
13 SO
14 NE
15 PO
16 UT
17 ST
18 ŠT
19 PI
20 SO
21 NE
22 PO
23 UT
24 ST
25 ŠT
26 PI
27 SO
28 NE
29 PO
30 UT

ROČNÝ PLÁNOVAČ

JÚL

AUGUST

SEPTEMBER

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

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

1 UT
2 ST
3 ŠT
4 PI
5 SO
6 NE
7 PO
8 UT
9 ST
10 ŠT
11 PI
12 SO
13 NE
14 PO
15 UT
16 ST
17 ŠT
18 PI
19 SO
20 NE
21 PO
22 UT
23 ST
24 ŠT
25 PI
26 SO
27 NE
28 PO
29 UT
30 ST

ROČNÝ PLÁNOVAČ

OKTÓBER

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

NOVEMBER

1 NE
2 PO
3 UT
4 ST
5 ŠT
6 PI
7 SO
8 NE
9 PO
10 UT
11 ST
12 ŠT
13 PI
14 SO
15 NE
16 PO
17 UT
18 ST
19 ŠT
20 PI
21 SO
22 NE
23 PO
24 UT
25 ST
26 ŠT
27 PI
28 SO
29 NE
30 PO

DECEMBER

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

Moje úspechy

Nakolko sa cítim ako sebavedomý človek?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

Aké sú moje silné stránky?

Čo je môj hlavný cieľ/ciele na nasledujúci rok?

Oblasť:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

Oblasť:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

Oblasť:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

Oblasť:

☐ _____
☐ _____
☐ _____
_____**Na čo sa môžem tešiť tento mesiac?**

Poznámky

JANUÁR

PONDELOK

UTOROK

STREDA

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

2026

1

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA

1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	

MOJE 90-dňové ciele

Zapíšte si svoje nápady na 90-dňové ciele v rôznych oblastiach. Toto cvičenie vám pomôže dlhodobo udržiavať rovnováhu v živote.

Oblasť:

☐	_____
☐	_____
☐	_____

Oblasť:

☐	_____
☐	_____
☐	_____

Oblasť:

☐	_____
☐	_____
☐	_____

Oblasť:

☐	_____
☐	_____
☐	_____

V každej oblasti si označte jeden, maximálne dva ciele, ktoré sú pre vás teraz najdôležitejšie.

Poznámky:

Odomkni výzvu _____

HLAVNÝ 90-DŇOVÝ CIEĽ

1

Vyberte si teraz jeden cieľ, na ktorý sa zameriate najbližších 90 dní.

Napíšte ho čo najpresnejšie a v prítomnom čase.

☐

Prečo je pre mňa tento cieľ dôležitý?

Ako sa to dá? Čo pre to môžem urobiť?

Napíšte si všetky nápady bez ohľadu na to, či sú viac alebo menej reálne.

Aký nový návyk mi môže pomôcť dosiahnuť tento cieľ?

Premeňte svoje nápady na činy tým, že ich postupne presuniete do týždenných priorít.

Afirmácia:

Dnes si dôverujem na svojej ceste za tým, po čom túžim.

Oblasť:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Oblasť:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Oblasť:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Oblasť:

☐ _____

☐ _____

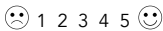
☐ _____

Aké malé víťazstvá som dosiahol/la minulý týždeň?

Zvyk:

Na čo sa môžem tešiť tento týždeň?

31 Streda



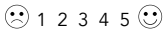
Silvester

1

[illegible]

Dnes ďakujem za: _____

1 Štvrtok



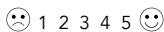
Nový rok

Deň vzniku Slovenskej republiky

[illegible]

Dnes ďakujem za: _____

2 Piatok



Alexandra, Karina

1

Hotovo	Priorita	Úloha	Čas

Dnes ďakujem za: _____

3 Sobota



Daniela



_____ 😊 1 2 3 4 5 😊

Dnes ďakujem za: _____

4 Nedel'a



Drahoslav

_____ 😊 1 2 3 4 5 😊

Dnes ďakujem za: _____

1

Ten, kto pohne horou, začína tým, že odnáša malé kamene.

– Konfucius –

Oblasť:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Oblasť:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Oblasť:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Oblasť:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Aké malé víťazstvá som dosiahol/la minulý týždeň?

Zvyk:

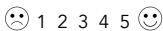
Na čo sa môžem tešiť tento týždeň?

✓ Hotovo

○ Dôležité

→ Presunutú na ďalší týždeň

Streda



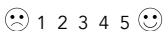
Bohuslava

1

[illegible]

Dnes ďakujem za: _____

Štvrtok



Severín

[illegible]

Dnes ďakujem za: _____

9

Piatok



☹ 1 2 3 4 5 ☺

Alexej

1

Hotovo	Priorita	Úloha	Čas

Dnes ďakujem za: _____

10

10 Sobota ☒ Zvyk



Dáša

[illegible]

_____ ☹️ 1 2 3 4 5 😊

Dnes ďakujem za: _____

11

11 Nedel'a ☒ Zvyk



Malvina

[illegible]

_____ ☹️ 1 2 3 4 5 😊

Dnes ďakujem za: _____

*Úspech je stav mysle. Ak chcete úspech,
začnite premýšľať o sebe ako o úspešnom človeku.*

– Dr. Joyce Brothers –

Oblasť:

☐	_____
☐	_____
☐	_____

Oblasť:

☐	_____
☐	_____
☐	_____

Oblasť:

☐	_____
☐	_____
☐	_____

Oblasť:

☐	_____
☐	_____
☐	_____

Aké malé víťazstvá som dosiahol/la minulý týždeň?

Zvyk:

Na čo sa môžem tešiť tento týždeň?

12 Pondelok

☒ Zvyk

☹ 1 2 3 4 5 ☺

Ernest

1

[illegible]

Dnes ďakujem za: _____

13 Utorok

☒ Zvyk

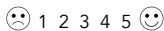
☹ 1 2 3 4 5 ☺

Rastislav

[illegible]

Dnes ďakujem za: _____

16 Piatok



Kristína

1

[illegible]

Dnes ďakujem za: _____

17 Sobota ☒ Zvyk

Nataša

18 Nedel'a ☒ Zvyk

Bohdana

[illegible]

_____ ☹️ 1 2 3 4 5 😊

Dnes ďakujem za: _____

[illegible]

_____ ☹️ 1 2 3 4 5 😊

Dnes ďakujem za: _____

1

Odvaha nie vždy kričí na plné hrdlo. Niekedy je odvaha ten tichý hlas, ktorý na konci dňa povie: „Zajtra to skúsím znova.“

– Mary Anne Radmacher –

Oblasť:

☐	_____
☐	_____
☐	_____

Oblasť:

☐	_____
☐	_____
☐	_____

Oblasť:

☐	_____
☐	_____
☐	_____

Oblasť:

☐	_____
☐	_____
☐	_____

Aké malé víťazstvá som dosiahol/la minulý týždeň?

Zvyk:

Na čo sa môžem tešiť tento týždeň?

19 Pondelok



☹ 1 2 3 4 5 ☺

Drahomíra, Mário, Sára

1

[illegible]

Dnes ďakujem za: _____

20 Utorok



☹ 1 2 3 4 5 ☺

Dalibor, Sebastián

[illegible]

Dnes ďakujem za: _____

23 Piatok

☒ Zvyk

☹ 1 2 3 4 5 ☺

Miloš

1

[illegible]

Dnes ďakujem za: _____

24 Sobota ☒ Zvyk

☒ Zvyk

Timotej

Deň komplementov

[illegible]

_____ ☹️ 1 2 3 4 5 😊

Dnes ďakujem za: _____

25 Nedel'a ☒ Zvyk

☒ Zvyk

Gejza

[illegible]

_____ ☹️ 1 2 3 4 5 😊

Dnes ďakujem za: _____

1

Začni tam, kde si. Použi to, čo máš. Urob to, čo môžeš.

– Arthur Ashe –

Oblasť:

☐

☐

☐

Oblasť:

☐

☐

☐

Oblasť:

☐

☐

☐

Oblasť:

☐

☐

☐

Aké malé víťazstvá som dosiahol/la minulý týždeň?

Zvyk:

Na čo sa môžem tešiť tento týždeň?

✓ Hotovo

○ Dôležité

→ Presunutú na ďalší týždeň

26 Pondelok



☹️ 1 2 3 4 5 😊

Tamara



1

Hotovo	Priorita	Úloha	Čas

Dnes ďakujem za: _____

27 Utorok

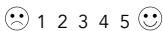


☹️ 1 2 3 4 5 😊

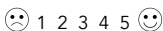
Bohuš

Hotovo	Priorita	Úloha	Čas

Dnes ďakujem za: _____

☒ Zvyk

Dnes ďakujem za: _____

☒ Zvyk

Gašpar

[illegible]

Dnes ďakujem za: _____

1

Moje úspechy

Nakolko sa cítim ako sebavedomý človek?

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

Aké sú moje silné stránky?

Čo je môj hlavný 90-dňový cieľ a ako mi to ide?

Oblasť:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

Oblasť:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

Oblasť:

☐ _____
☐ _____
☐ _____

Oblasť:

☐ _____
☐ _____
☐ _____
_____**Na čo sa môžem tešiť tento mesiac?**

Poznámky
