

Srdce ženy 2026



Návrat k sebe

Ranné naladenie vďačnosti a hojnosti vo všetkých oblastiach života

Ďakujem, že som, kto som.
Ďakujem, že mám, čo mám.
Ďakujem, že viem, čo viem.
Ďakujem, že smiem, čo smiem.

Aktivujem celú svoju bytosť tak, aby som dnes žila svoj najvyšší možný potenciál. Otváram brány do sveta, ktorý najviac rezonuje s plánom mojej duše a v ktorom budem môcť využiť všetky svoje dary.

Umožňujem vzťahy, spolupráce, podporu a inšpirácie pre moje najvyššie dobro i najvyššie dobro celého sveta.

Otváram sa súcitu a láske so všetkými ľuďmi, ktorých dnes stretnem.

Nech je dnešok mojim najväčším dielom.

Audio nahrávku *Ranné naladenie vďačnosti
a hojnosti vo všetkých oblastiach života*
nájdete v bonusoch na stránke:

www.ican.sk/srdcezeny2026bonusy



Srdce ženy

2026



Život
každého človeka
je cestou →
k sebe samému.

Hermann Hesse



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 tipy a úlohy sú len odporúčania. Konáte na vlastnú zodpovednosť a neručíme za výsledky s týmto konaním spojené.

Osobné údaje

Meno:

Priezvisko:

Adresa:

Telefón:

E-mailová adresa:

Kontakt v prípade núdze:

Rodné čísla detí:

Zdravotné informácie:

Krvná skupina:

Alergie:

Posledná návšteva gynekológa:

Posledná návšteva zubára:

IBAN:

ŠPZ:

Firemné údaje:

Návrat k sebe

Nenechaj sa nachytať. Žijeme v dobe, keď sa zvonku k nám tlačia riešenia našich výziev ako na bežiacom páse. Vyzerá to niekedy, akoby už skoro každý sľuboval a ponúkal nejaký návod na náš život. Dokonca sa nemusíme ani snažiť a akýsi stroj za nás napíše text a vytvorí fotky. K tomu pripočítaj, že sa snažíme prispôsobovať sa ľuďom a podmienkam, aby sme vyznievali ako tí dobrí, ktorí všetko zvládnu. To všetko s cieľom, aby nás prijali a mali radi... A kde si v tom TY, milá žena? Nestratila si sa v tom náhodou?

Prečo je návrat k sebe dôležitý?

Nie je možné žiť naplňujúci život, ak budeš stále robiť len to, čo si myslíš, že chcú od teba iní. Pokiaľ sa budeš stále spoliehať na niekoho či niečo a dúfať, že ti dá riešenie, budeš od tej veci či osoby stále závislá. Ak zveríš svoje umenie – to, čo robíš rada, niečomu tam vonku, neprinesie ti to pocit seberealizácie.

Faktom je, že ak chceš byť v živote šťastná, a teraz myslím skutočne naplňujúco a spokojne šťastná, tak táto cesta vedie cez povinnú zastávku – návrat k sebe.

Pokiaľ je toto presne to, čo hľadáš, tak diár Srdce ženy 2026 bude pre teba doslova darom. Nie je to len obyčajný diár na úlohy a termíny. Je to tvoj osobný radca a podporovateľ, ktorý ti pomôže odfiltrovať šum zvonka. Prestať sa naháňať za výkonom. A počúvať hlas tvojho srdca, aby si žila v súlade s tým, čo je skutočne tvoje. Každý mesiac tu nájdeš cvičenia od niektorého z 11 expertov, ktoré ti teoreticky aj prakticky pomôžu počúvať svoje srdce a navrátiť sa k tomu, čo je pre teba pravdivé a dôležité.

Január

Michal Hrehuš ti dá návod, ako vyplniť vo svojom živote miesta, kde pociťuješ prázdnotu alebo kde pochybuješ, či si dosť dobrá.

Február

Stanka Sobolová ti ukáže cestu, ako navzájom prepojiť to, čo miluješ, v čom si dobrá, čo svet potrebuje a za čo si môžeš nechať zaplatiť.

Marec

Jana Boor ti pomôže lepšie vnímať signály tvojho tela a vďaka tomu mať v živote viac jasnosti, stability a pravdivosti.

Apríl

Patrícia Hrehušová ti povie, ako aj ty môžeš objaviť šťastie v jednoduchosti.

Máj

Petra Williams ťa prevedie krokmi, ako premeniť konflikty na poučné momenty, vďaka ktorým môžeš odhaliť a prijať svoje slabé miesta.

Jún

Lenka Siklienková ťa cez vlastnú skúsenosť pádu a hľadania sebahodnoty naučí, ako vnímať tvojú vlastnú hodnotu.

Júl

Daniel Legát ti predstaví pohľad na svet, v ktorom ťa už nebude ovládať minulosť a ty sa môžeš slobodne rozhodnúť, kým sa chceš stať.

August

Erika Makara ti pomôže žiať a prejať svoje autentické JA navonok cez štýl a oblečenie.

September

Daniela Dada Zvalo z Dobrodvora ti bude inšpiráciou, aby si aj ty našla odvahu aktívne tvoriť svoju realitu, aj keď to môže znamenať čeliť strachu a obavám.

Október

Stanka Sobolová ti vysvetlí, že neraz objavíme správny smer vtedy, keď prestaneme plánovať a tlačiť a začneme dôverovať životu.

November

Veronika Madudová ti povie, ako sa môžeš vrátiť späť k sebe, aj keď tvoje podmienky nie sú dokonalé.

December

Janka Jančovičová ti ukáže, ako sa pozerať na seba a na sebaaprijatie novým, súcitnejším pohľadom.

Urob si teraz pohodlie. Zober si svoj obľúbený nápoj. Sprav veľký nádych a výdych, lebo práve dnes sa začína tvoja cesta návratu k sebe. Otoč list a sprav ďalší krok.

*Michal Hrehuš,
Patrícia Hrehušová,
Stanka Sobolová*

autori diára Srdce ženy

Ako používať diár srdce ženy 2026

Január

Top 3 úlohy:

1. _____
2. _____
3. _____

Vaše priority:

Robte menej úloh, ktoré vás zdržujú, a viac tých, ktoré sú skutočne dôležité.

12 Pondelok



Ernest

1

8

13 Utorok



Rastislav

1

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

14 streda



Radovan

1

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Vlačnosť



Vlačnosť



Vlačnosť



4 cyklické záložky:

Používajte záložku tej farby, ktorá zodpovedá fáze cyklu, v ktorej práve ste. Viac sa dozviete v cyklickom time-managemente.

3. týždeň

Ludia sa vám budú snažiť nahovoriť, že všetky veľké príležitosti sú už rozchytané. V skutočnosti sa svet mení zo sekundy na sekundu, nové príležitosti sa len tak hrnú všetkými smermi vrátane toho vášho.

-Ken Hakuta-

15 štvrtok



16 Piatok



17 sobota

Dobroslav

Kristína

Nataša

7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

Vďačnosť



7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

Vďačnosť



8	
10	
12	
14	
16	
18	
	♥
	☀
	👛
	🌱

18 Nedela



Bohdana

8	
10	
12	
14	
16	
18	
	♥
	☀
	👛
	🌱

Cítat na inšpiráciu:

Inšpirujte sa každý týždeň novým citátom a aplikujte ho vo svojom živote.

Denná vďačnosť:

Každý večer si napíšte, za čo ste vďační v štyroch oblastiach života:

- ♥ vzťahy,
- ☀ vy – osobná sféra,
- 👛 práca,
- 🌱 zdravie.

Kruh života

Skôr, než sa vydáte na akúkoľvek cestu, potrebujete vedieť dve veci. Kam chcete ísť a kde sa nachádzate. Toto cvičenie vám pomôže zistiť, kde ste teraz v rôznych oblastiach života, a poskytne vám potrebný nadhľad, aby ste vedeli, čo treba posilniť. Kruh života bude slúžiť tiež ako stupnica, podľa ktorej budete vidieť, ako postupujete, a na ktorú oblasť života by ste sa mali sústrediť, aby bol váš život v harmónii.

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

Naším cieľom v tomto diári nie je dokonalosť, ale dosiahnutie harmónie v osobnej sfére, v práci a vo vzťahoch. Nie je preto nevyhnutné mať 10 bodov v každej z dôležitých životných oblastí. Postačí, keď budú bližšie k desiatke ako k nule, a váš kruh života bude pripomínať skutočný kruh. Vtedy ste v harmónii. Témy, ktoré sa prepadli blízko k stredu kruhu, sú práve tie, na ktorých by ste mali pracovať, aby ste žili v rovnováhe.

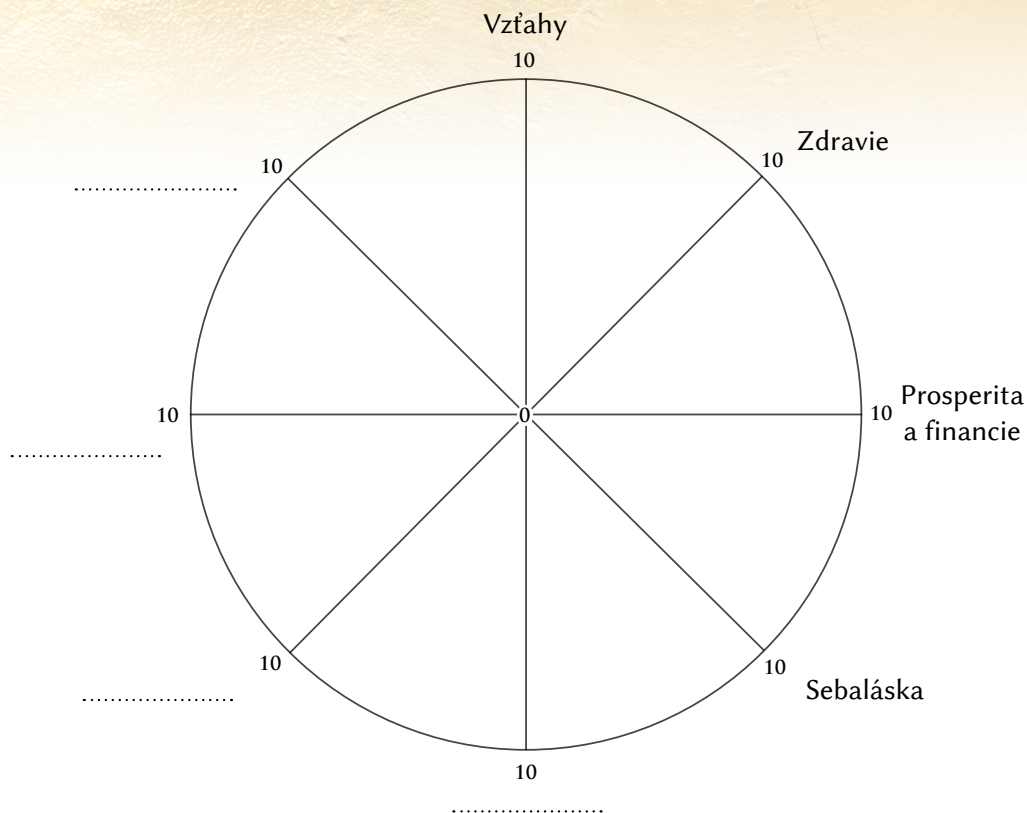
Keď si spravíte graf, vyberte 3 oblasti života, ktoré by ste najviac chceli zlepšiť. Na nasledovné čiary napíšte, čo by sa muselo stať, aby ste týmto 3 oblastiam dali na konci roka 10 bodov.

1. _____

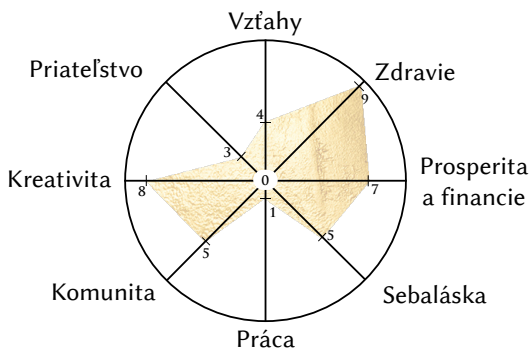
2. _____

3. _____

Kruh života



Príklad kruhu života:



Cyklický time-management

- správna energia v správny čas

Výkon nás žien nie je konštantný ako výkon našich chlpatějších náprotivkov. Raz darmo – sme samá krivka a presne taký je aj graf našej mesačnej výkonnosti ovplyvnený našimi hormonálnymi zmenami. A presne tak sa menia aj naše emócie a dary.

Ponúkam vám pár užitočných a veľmi jednoduchých rád, ktorými si pomáham pri organizovaní môjho pracovného mesiaca, aby som vždy v správny čas mala na všetko tú správnu energiu:

1. fáza – MENŠTRUAČNÁ (archetyp starena, ročné obdobie zima)

Počas vašej menštruácie (najmä počas prvých 2 – 3 dní) si doprajte viac času na seba. Relaxujte, čítajte si, meditujte, spíte... Nazbierate tak energiu na celý budúci mesiac. Vaše telo sa čistí a regeneruje, ponárate sa do seba a napájate sa na svoju hlbokú ženskú múdrosť. Prichádzajú vhľady a skvelé nápady. Zapisujte si ich. S ich realizáciou však počkajte, kým budete mať viac energie.

2. fáza – DYNAMICKÁ (archetyp panna, ročné obdobie jar)

Počas týždňa, ktorý nasleduje po skončení menštruácie, ste veľmi dynamické. Ak ste sa predtým šetrili, teraz máte dva až trikrát viac energie a všetko vám ide skvele od ruky. V tejto fáze sa najviac podobáte mužom – ste logická, pragmatická, rýchla, myslíte operatívne a štruktúrované. Ak si úlohy naplánujete správne, v tejto fáze stihnete toho veľmi veľa. V prípade, že ste prirodzene aktívna žena, v tomto období vám ostatní prídu veľmi pomalí. Majte s nimi trpezlivosť.

3. fáza – OVULAČNÁ (archetyp milienka, ročné obdobie leto)

Tento týždeň prichádza ovulácia a s ňou spojené potreby budovania vzťahov a romantiky. Počas týchto dní sa venujte svojmu citovému životu – partnerovi, deťom, priateľom, rodičom. Pestujte vaše vzťahy, naplánujte si zábavu, stretnutia a užite si ich. Takisto si vychutnáte zútulňovanie vášho hniezdočka a kreativitu akéhokoľvek druhu. Možno máte chuť upiecť koláč alebo vytvoriť nejaké kulinárske veľdielo. Predstavivosti sa medze nekladú.

4. fáza – PREDMENŠTRUAČNÁ (archetyp čarodejníca, ročné obdobie jeseň)

Prichádza predmenštruačné obdobie – naša kritická fáza. Využite ju na prepúšťanie toho, čo vám v živote neslúži – zbavte sa vecí, ktoré nepotrebuje, a spravte si detailnejší poriadok v domácnosti (teraz vám to pôjde vynikajúco). Spravte si poriadok

aj v sebe – mávate témy, ktoré sa vám každý mesiac pred menštruáciou opakujú? Venujte sa im a vyriešte všetko, čo vás ťaží a oberá o energiu. Ak si vybudujete tento zvyk, predmenštruačný syndróm sa stane veľmi rýchlo minulosťou.

Kedže nám v tomto čase záleží na dokonalosti a detailoch a navyše sme krásne kreatívne, plnenie úloh sa môže trochu natiahnuť. Dávajte si pozor, aby ste si toho nenabrali na plecia príliš veľa. Spôsobiloby to vašu nervozitu. Povinnosti si plánujte na polovicu času, ktorý máte k dispozícii.

Každá z nás je iná. A podľa toho sa odlišujú aj naše potreby počas jednotlivých fáz nášho cyklu. Odlišovať sa môže dokonca aj dĺžka jednotlivých fáz.

Ženy zamerané viac na výkon môžu mať dlhšiu dynamickú a predmenštruačnú fázu. Ženy užívajúce hormonálnu antikoncepciu alebo ženy v menopauze pociťujú menej výrazné rozdiely medzi jednotlivými fázami.

Dôverujte jemným zmenám, ktoré sa vo vás odohrávajú, a nechajte sa nimi viesť. Budete príjemne prekvapené, ako stúpne vaša sebaúcta, empatia voči iným ženám, vitalita a výkonnosť.

Menštruačný kalendár na rok 2026

[illegible]

Využite silu luny vo svoj prospech

Ľudia už odpradáva sledovali pôsobenie luny na celú prírodu i človeka. Ak má Mesiac takú moc, že pôsobí na morský príliv a odliv, určite dokáže vplývať aj na naše telo. Vďaka múdrosti našich predkov a ich spätosti s rytmiami prírody, dnes môžeme žiť vo väčšom súlade s okolím a zároveň rešpektovať aj prirodzené rytmy svojho tela. Vďaka tomu ho môžeme podporiť v ten správny čas – vieme, kedy sa lepšie čistí a kedy zasa lepšie prijíma živiny. Vieme, kedy majú nzbierané bylinky najväčšiu moc. Vieme, kedy dosiahneme lepšie výsledky pri praní, umývaní okien i pestovaní kvetov či rôznych plodín.

V našom diári nájdete pri každom dátume symbol znamenia zverokruhu. Vplyv jedného znamenia môžete zaznamenať počas 2 – 3 dní v mesiaci. Mesiac vždy pôsobí na určité orgány, ktoré prislúchajú k danému znameniu. Všetko, čo pre tieto orgány počas týchto dní urobíte, pôsobí dvojnásobne blahodarne a naopak – všetko, čo im škodí, ich v týchto dňoch oveľa viac zaťažuje.

Dni barana

Mesiac ovplyvňuje oblasť hlavy, očí a nosa. Nájdite si čas na relax, aby ste týmto orgánom uľavili a prepustili vnútornú nervozitu a zvýšenú ohnivosť, ktorá v týchto dňoch prevláda. Masírujte si pevnejším tlakom končeky prstov na rukách i nohách a hlavne pite veľké množstvo čistej vody z vodovodu. Pri začínajúcej bolesti hlavy skúste zjesť celý grapefruit alebo si pomasírujte spánky mäťovým olejčekom – skvele pomáha. Doprajte si prechádzky na čerstvom vzduchu, obklady očí s ružovou vodou, masáž tváre alebo výživnú masku.

Dni býka

V týchto dňoch sme praktickejšie a milujeme pôžitky. Mesiac ovplyvňuje zuby, sánku, uši, hrtan, rečové orgány, krk, zátylok a štítnu žľazu. Ak je to možné, od 20. apríla do 21. mája a v dňoch pod vplyvom tohto znamenia sa vyhnite operáciám alebo zákrokom v tejto oblasti. Ak ste citliví, obliekajte sa teplejšie, šetrte si hlasivky a vychutnajte si masáž zátylku a pliec. Výborne pomôžu aj jednoduché cviky v tejto oblasti. Na boľavé hrdlo skvele zaberá šalviová alebo propolisová tinktúra. Pomôžu aj zubom a ďasnám, rovnako ako žuvanie klinčekov alebo tabliet Chlorelly.

Dni blížencov

Mesiac ovplyvňuje plecia, horné končatiny a ruky. Doprajte si masáž s uvoľňujúcimi olejmi alebo si vychutnajte vôňu liečivých bylinných masť. Spravte si výživný zábal na ruky a dovoľte im oddýchnuť si. Veď každý deň toľko toho pre vás urobia. Ak pracujete veľa za počítačom, precvičujte si najmä v týchto dňoch zápästia alebo si pomôžte podložkou pod myš s gélovým oporným vankúšikom.

Dni raka

V týchto dňoch sme empatické, citlivé a starostlivé. Mesiac ovplyvňuje hrudník, pľúca, žalúdok, pečeň a žľzník. V týchto dňoch dbajte na ľahkú stravu, môžete si dopriať rôzne očistné kúry a choďte včas spať (pečeň sa najlepšie regeneruje v noci). Vašu pečeň a žľzník poteší prášok z koreňa púpavy, pestrec mariánsky (drvené semiačka) alebo tinktúra z čakanky.

Dni leva

Sme tvorivé a chceme si kráľovsky užívať. Ovplyvnené sú srdce, chrbát, bránica, krvný obeh a tepny. V týchto dňoch sa šetríme a fyzicky náročnú prácu odložíme na neskôr. Chrbtici pomôže masáž a ľahké strečingové cvičenia. Srdiečku zasa dostatok vody. Dni leva sú skvelé na úpravu vašej hrivy. :) Vaše vlasy sa vám za starostlivosť odmenia pevnosťou a krásnym leskom. Rozdávajte lásku a dovoľte si ju prijímať – to je najlepší liek na srdiečko.

Dni panny

Tieto dni podporia vašu dôslednosť, poriadkumilovnosť a zmysel pre plánovanie. Zvýšenú ohľaduplnosť si zaslúžia vaše tráviace orgány, slezina, pankreas, nervy a krv. Doprajte si šetrnú stravu (napríklad husté zeleninové polievky) a vyskúšať môžete aj žihľavovú kúru na prečistenie krvi. Trávenie podporí mäťový čaj alebo olej. Aj v tomto znamení je vhodné dať sa ostrihať (najmä nový strih). Máte chuť aj na upratovanie – čo takto pretriediť aspoň jednu skriňu?

Dni váh

Užívajte si dni plné harmónie, romantiky a pestovania vzťahov. Ovplyvnené sú bedrá, obličky, močový mechúr a žľazy s vnútorným vylučovaním. Prospejú vám cviky na oblasť panvy a očistné kúry (čaje) medzi 15. – 19. hodinou. Na obličkové kamene je skvelý čaj Chanca Piedra a obmedzenie cukru. V chladných mesiacoch silu obličiek a imunitu môžete podporiť dlho varenými polievkami (koľko hodín ich varíte, toľko hodín tepla do organizmu dostanete).

Dni škorpióna

Kľúčovou emóciou týchto dní je zmyselnosť. Mesiac ovplyvňuje močovod, vylučovacie a pohlavné orgány. Dávame si pozor na prechladnutie panvy alebo chlad či vlhko od nôh. Dopriať si môžeme sedacie kúpele s rebríčkum a čaje na močové cesty. Budúce mamičky si dávajú pozor a šetria sa, hlavne ak mesiac v Škorpiónovi dorastá. Panvové dno môžeme spevniť vhodnými cvikmi.

Dni strelca

Dni voľnosti, sebarealizácie a vysokých cieľov. Ovplyvnené sú stehná, bedrá, panva, kríže, sedací nerv a žily. Výborné dni na masáž stehien a ich spevnenie – účinne pôsobí brezový olej. Vynechajte dlhé túry, v tomto období by vás vyčerpali. Vybudujte si zvyk správne sedieť (bez prekřížených nôh). Panvu a bedrové kĺby občas uvoľnite podporevou jogovou pozíciou Surja Namaskar.

Dni kozorožca

Energia týchto dní podporuje rozvážnosť, jasnejšie myslenie a rýchlejšie smerovanie k cieľom. Mesiac vplýva na kolená, kosti, kĺby a pokožku. Tieto dni sú skvelé na pestovanie krásy – doprajte si čistiace a regeneračné masky, kúpele a zábaly celého tela. Vaše kosti a kĺby podporíte konzumáciou želatíny, častejším pohybom a pobytom na slniečku. Vynikajúce na detoxikáciu celého tela aj skráslenie pokožky sú kúpele v sode bikarbóne – stačí jej 100 g na vaňu. Zostaňte v nej minimálne 20 minút a telo si vydrhnite peelingovou rukavicou.

Dni vodnára

Podporujú intuíciu, otvorenosť, túžbu po slobode, priateľstvách a kolektívnych aktivitách. Na tele sa zamerajte na predkolenia. Dlhé státie a namáhavé túry radšej nahraďte odpočinkom s vyloženými nohami, jemnými masážami a potravinami, ktoré posilnia žily (napr. pohánka, pšeničné klíčky a citrusové plody). Pri ceste autobusom alebo pri práci v kuchyni sa občas postavte na špičky a vydržte tak 3 sekundy. Potom sa vráťte celou plochou chodidla späť. Opakujte aspoň 5-krát.

Dni rýb

Podporená je naša intuícia, predstavivosť a citlivosť. V týchto dňoch sa zamerajte na svoje chodidlá a prsty na nohách. Pomôže reflexná masáž chodidiel, lymfodrenáž, pedikúra, chodenie naboso... a topánky, v ktorých sa nôžky cítia dobre. Rozmaznávajte sa a premasírujte si pred spaním chodidlá obľúbeným esenciálnym olejom. Na tento luxus si veľmi skoro zvyknete. Ak sa potrebujete uzemniť, skúste si po chodidlách každý večer pred spaním pokrúžiť veľkou kovovou lyžicou. Sledujte mieru vašej energie po zobudení. Rýchlo si všimnete rozdiel.

A ešte pár lunárnych tipov:

- Čistiace čaje pôsobia lepšie pri ubúdajúcom Mesiaci. Ak sa nedá inak, pijeme ich hlavne medzi 15. – 19. h (výborná je žihľavová kúra).
- Rovnako tak je to aj s hĺbkovým čistením pleti a peelingom – tiež lepšie fungujú, keď Mesiac ubúda (vhodné sú najmä dni Barana a Kozorožca). Výživné masky sú zasa vhodné pri dorastajúcej lуне.
- Farba na vlasoch dlhšie vydrží, ak si ich farbíte počas dorastajúceho Mesiaca.
- Ak si chcete posilniť alebo vypestovať pekné vlasy, od marca si ich počas 6 mesiacov dajte strihať iba v dňoch Panny v čase dorastajúceho Mesiaca.
- Výborne vám osožia kúpele so sódou alebo morskou soľou počas splnu a novu.
- Nechty je najlepšie si upravovať v piatok po západe slnka (pretože aj jednotlivé dni majú svoju špecifickú energiu).
- Výsledky holenia a najmä depilácie by mali dlhšie vydržať, ak si nôžky upravujete pri ubúdajúcej lуне, hlavne v znamení Kozorožca.
- Mnohé bylinky, ktoré zbierame pre ich kvety, majú najväčšiu silu, ak ich zbierame počas dorastajúceho Mesiaca. Podľa toho, na čo ich potrebujeme, je vhodné zbierať ich počas dní, keď tú ktorú oblasť ovláda príslušné znamenie zverokruhu (materina

dúška nazbieraná v dňoch Blížencov pôsobí skôr na dýchacie cesty a v dňoch Panny pomôže skôr na trávenie).

- Traduje sa, že byliny nazbierané počas 12 dní po Svätójánskej noci (z 23. na 24. 6.) a medzi 8. – 15. 8. majú mimoriadne silnú moc.
- Ak svoje telo chceme podporiť pôstom, krátko pred novom (približne 3 dni) a počas novu sa telo mimoriadne dobre detoxikuje. Pôst počas splnu zasa zabráni priberaniu. Vhodný je aj v dňoch Panny.
- Do veľkého upratovania sa pustite v čase ubúdajúceho Mesiaca. Oveľa ľahšie sa zbavíte neporiadku, špiny a škvrn (bude vám stačiť aj oveľa menej čistiacich a pracích prostriedkov). Nepoddajné nečistoty si vychutnajte v dňoch vodných znamení (Rak, Škorpión, Ryby). Horšie sa už bude upratovať pri dorastajúcom Mesiaci a najmä pri splne.
- Vaše rastlinky strihajte v čase ubúdajúceho Mesiaca. Presádzanie je vhodné v znamení Panny alebo v čase dorastajúceho Mesiaca (okrem dní Vodnára a splnu). Ak chcete mať krásne kvety, hnojte cez spln a v čase ubúdajúceho Mesiaca (okrem znamení Blížencov, Váh a Vodnára). Spotrebujete oveľa menej hnojiva a neprilákate vošky.

splnový rituál

Po splne Mesiac cúva – pri rituáli sa teda zameriavame na to, čo chceme zo svojho života vyhodíť, čoho sa chceme zbaviť (rátať sa tu aj zlovyky a kilečká navyše:)).

Pripravte si príjemné prostredie s bielou sviečkou, môžete pridať kvetiny, esenciálne olejčky, kryštály... Vytvorte si príjemne ženskú atmosféru, ktorá vás podporí v očistnom procese rozjímania. Porozmýšľajte, čo v živote vám už doslúžilo. Uvedomte si zmysel existencie tejto veci, osoby, vlastnosti, zlovyku..., možno aj jeho príčinu a poďakujte za ne. Čo vás prišli naučiť? Kým ste sa vďaka nim stali? Ak cítite, že sú už zbytočným bremenom, splnili svoj účel a môžete ich **prepustiť**. Predstavte si ich ako malé guľôčky, ktoré jednu po druhej posielate do svetla sviece. Precíťte túto chvíľu – vydávate sa v ústrety novému, ničím nezaťaženému).

Rituál novolunia

Tento rituál môže byť veľmi podobný tomu prvému, s tým rozdielom, že tesne pred novom si uvedomujeme túžby svojej duše a vysielame prosby o niečo, čo si chceme do života pritiahnúť, prípadne prosíme o silu, ktorú budeme potrebovať pre nové začiatky.

Svoje sny si zapíšte, potom zatvorte oči a predstavte si, že vaše túžby sa už naplnili. Precíťte, aké to je – naplňte sa radosťou, spokojnosťou, vychutnajte si pocit žiarivého zdravia, hojnosti a lásky... Celý vesmír sa spojil, aby sa vaše priania naplnili. Vyšlite do neba vďaka za to, že je o vás postarané. V tomto momente ste zadali svoj zámer, ktorý sa vyživený energiou vašej pozornosti, začína naplňovať.

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:

Kalendár ženských mien

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

Kalendár mužských mien

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

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 vás už žiaden sviatok nezastihne nepripravenú.

July



August



September



October



November



December



Rok 2026

JANUÁR

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	

FEBRUÁR

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	

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					

APRÍL

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			

MÁJ

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					

JÚL

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		

AUGUST

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						

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			

OKTÓBER

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	

NOVEMBER

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		

Rok 2027

JANUÁR

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

FEBRUÁR

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

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				

APRÍL

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	

MÁJ

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

JÚL

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

AUGUST

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					

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	

OKTÓBER

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

NOVEMBER

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

Ročný plánovač

JANUÁR 2026

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 2026

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 2026

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 2026

MÁJ 2026

JÚN 2026

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

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

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 2026

AUGUST 2026

SEPTEMBER 2026

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 2026

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 2026

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 2026

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 úspešné návyky

Moje nové úspěšné návyky

[illegible]

Napište návyky, ktoré si chcete vypestovať,
a odškrtnite dni, keď ste svoj nový návyk úspešne vykonali.

[illegible]

Tvoje slová

sa stávajú tvojimi činmi,
tvoje činy sa stávajú tvojimi zvykmi,
tvoje zvyky sa stávajú tvojimi hodnotami.

—→ *A tak si tvoríš život.*

- neznámy autor -





2026

Január

Pondelok

Utorok

Streda

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

Poznámky:

2026

Štvrtok

Piatok

Sobota

Nedeľa

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

Poznámky:

Vyplň prázdno vo svojom živote

Je čas pozrieť sa pravde do očí. V mnohom si za posledné roky urobila veľké pokroky. Zároveň zrejme máš v živote aj miesta, kde sa cítiš prázdna, kde ti niečo chýba, a aj keď sa snažíš, stále nedostávaš to, čo chceš. Tento rok môže byť rokom, keď sa rozhodneš, že tie dutiny konečne vyplníš, aby si sa cítila naplnená, spokojná a hlavne – aby si ten dobrý pocit mala vo vlastných rukách.

Pri práci s klientmi počas koučingu vidím jeden opakujúci sa vzorec. Keď cítime niekde v živote prázdnotu, tak presne v tom mieste **nepreberáme** plnú zodpovednosť, ale odovzdávame svoje šťastie do rúk niekomu alebo niečomu inému. V praxi to môže vyzeráť, že na naše slabé miesta chceme dostať záplatu zvonka:

Prázdnota: Necítim sa dosť pekná.

Záplata: Chcem, aby mi partner dostatočne doplnil a vynahradil tento pocit, ktorý si nedávam.

Prázdnota: Nemám dosť sebavedomia a stále sa mi zdá, že neviem dosť.

Záplata: Naháňam sa za ďalším certifikátom, aj keď už mám dva.

Prázdnota: Necítim dosť silné puto s deťmi či partnerom.

Záplata: Chcem, aby sa oni zmenili a dokázali mi, že ma majú radi, ale nie bežným správaním. Musí to byť výnimočný spôsob.

Záplaty nefungujú a nie sú dostatočné, lebo často ani my sami nevieme, čo by sa muselo stať, aby sme sa cítili v tej sfére skutočne naplnení.

Ak chceš v živote cítiť naplnenie a spokojnosť, potrebuješ prestať robiť to, čo je nám, ľuďom, také prirodzené – očakávať, že sa nad tebou niekto zľutuje a vyplní to, čo ti chýba.

Pravda je, že len ty cítiš, čo ti chýba. Len ty vieš, kedy máš toho dosť, a len ty dokážeš zažiť pocit spokojnosti a naplnenia. Chcieť od niekoho alebo niečoho iného, aby ti to doplnil, je ako chcieť, aby niekto iný za teba vedel plávať, keď sa uprostred jazera prevráti tvoj čln. Navyše, my sami dávame prekážky pod nohy tým, ktorí sa nám snažia pomôcť.

Prekážka: Nestačí, že mi pomôže. Mal by mi pomôcť bez toho, aby som ho o to musela žiadať.

Prekážka: Nestačí mi malý úspech. Aby som sa cítila sebavedome, potrebujem výnimočný úspech, aký len tak niekto nedosiahne.

Paradoxom je, že často to nie je o tom, že nám niečo chýba (láska, sebavedomie, krása, radosť, hojnosť). Je to o tom, že my sami si to nedovolíme cítiť, aj keby to tu bolo, pretože potrebujeme splniť množstvo podmienok a zdolať hromadu prekážok.

Pod' sa teraz pozrieť na to, ako si tento rok môžeš naplniť niektoré prázdne miesta a zobrať svoje šťastie späť do vlastných rúk.

V ktorej oblasti sa cítim prázdna? Čo sa snažím získať, ale nedostávam to?

Čo by sa muselo stať, aby som sa v tejto oblasti cítila naplnená?
(Nezastavte sa pri „neviem“. Je to bežná fáza, za ktorou sa skrývajú odpovede.)

Sú moje podmienky realizovateľné?	Áno Nie
Sú moje podmienky jednoduché?	Áno Nie
Sú moje podmienky v mojej moci?	Áno Nie

Ako inak by som si to mohla doplniť?

Čo môžem pre to spraviť tento rok? (Píš v prítomnom čase, akoby sa to už dialo.)

1. _____
2. _____
3. _____

29 Pondelok



Milada

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Vďačnosť

 _____

 _____

 _____

 _____

30 Utorok



Dávid

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Vďačnosť

 _____

 _____

 _____

 _____

31 streda



Silvester

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Vďačnosť

 _____

 _____

 _____

 _____

Afirmácia:

Dnes sa otváram príležitostiam, ktoré sú na ceste ku mne.

1 štvrtok



Nový rok

Deň vzniku Slovenskej republiky

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Vďačnosť

--

--

--

--

--

--

--

2 Piatok



Alexandra, Karina

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Vďačnosť

--

--

--

--

--

--

--

3 sobota



Daniela

8

10

12

14

16

18

--

--

--

--

--

--

--

--

8

10

12

14

16

18

--

--

--

--

--

--

--

--

4 Nedela



Drahošlav

8

10

12

14

16

18

--

--

--

--

--

--

--

--

1. _____
2. _____
3. _____

5 Pondelok



Andrea

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vďačnosť

❤️
☀️
💰
🍀

6 Utorok



Antónia

Traja králi, Zjavenie Pána

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vďačnosť

❤️
☀️
💰
🍀

7 streda



Bohuslava

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vďačnosť

❤️
☀️
💰
🍀

Každé ráno sa zobudila s možnosťou byť kýmkoľvek.
Aké krásne, že si vždy vybrala byť sama sebou.

- Tyler Kent White -

8 štvrtok



Severin

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vďačnosť



9 Piatok

Alexej

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vďačnosť



10 sobota



Dáša

8
10
12
14
16
18
Heart icon
Sun icon
Money bag icon
Clover icon

11 Nedela



Malvína

8
10
12
14
16
18
Heart icon
Sun icon
Money bag icon
Clover icon

1. _____
2. _____
3. _____

12 Pondelok



13 Utorok



14 streda



Ernest

Rastislav

Radovan

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vďačnosť

❤️
☀️
💰
🍀

Vďačnosť

❤️
☀️
💰
🍀

Vďačnosť

❤️
☀️
💰
🍀

Ludia sa vám budú snažiť nahovoriť, že všetky veľké príležitosti sú už rozchytané. V skutočnosti sa svet mení zo sekundy na sekundu, nové príležitosti sa len tak hrnú všetkými smermi vrátane toho vášho.

-Ken Hakuta-

15 štvrtok



Dobroslav

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vďačnosť



16 Piatok

Kristína

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vďačnosť



17 sobota



Nataša

8
10
12
14
16
18
Heart icon
Sun icon
Money bag icon
Clover icon

18 Nedela



Bohdana

8
10
12
14
16
18
Heart icon
Sun icon
Money bag icon
Clover icon

1. _____
2. _____
3. _____

19 Pondelok



Drahomíra, Mário, Sára

20 Utorok



Dalibor, Sebastián

21 streda



Vincent

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vďačnosť

❤️
☀️
💰
🍀

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vďačnosť

❤️
☀️
💰
🍀

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vďačnosť

❤️
☀️
💰
🍀

Buď sám sebou. Život je vzácny taký, aký je.
 Všetko potrebné pre tvoje šťastie tu už je.
 Netreba sa naháňať, usilovať, hľadať alebo zápasiť. Proste buď.

-Thich Nhat Hanh-

22 štvrtok



Zora

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vďačnosť



23 Piatok



Miloš

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vďačnosť



24 sobota



Timotej
Deň komplimentov

8
10
12
14
16
18



25 Nedela



Gejza

8
10
12
14
16
18



1. _____
2. _____
3. _____

26 Pondelok 🌙🐐

Tamara

27 Utorok 🐐

Bohuš

28 streda 🐐

Alfonz

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vďačnosť

❤️
☀️
💰
🍀

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vďačnosť

❤️
☀️
💰
🍀

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vďačnosť

❤️
☀️
💰
🍀

Aby si lepšie počul vonkajší svet,
s dôverou načúvaj hlasu vo svojom vnútri.

-kvakerské príslovie-

29 štvrtok



Gašpar

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Vďačnosť

 _____

 _____

 _____

 _____

30 Piatok



Ema

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Vďačnosť

 _____

 _____

 _____

 _____

31 sobota



Emil

8 _____

10 _____

12 _____

14 _____

16 _____

18 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

1 Nedela



Tatiana

8 _____

10 _____

12 _____

14 _____

16 _____

18 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

Zhodnotenie mesiaca

Práca 💰

Ako som sa tento mesiac venovala práci? Aké úspechy som dosiahla? Čo som dokončila?

Vzťahy ❤️

Ako som sa venovala vzťahom s inými ľuďmi? Ako som rozvíjala svoj vzťah s partnerom, s deťmi, rodinou, priateľmi...?

Ja ☀️

Ako som sa venovala sama sebe? Spravila som si čas len pre seba? Akým spôsobom som si dávala pozornosť?

Zdravie 🍀

Ako som sa venovala svojmu zdraviu? Čo som spravila pre svoje telo?

Čo by som chcela zlepšiť na budúci mesiac?

Práca 💰

Čo by som mohla spraviť, aby som sa v práci cítila lepšie, bola efektívnejšia, užitočnejšia, vytvárala lepšie veci?

Vzťahy ❤️

Ako môžem posilniť alebo ešte zlepšiť svoj vzťah s partnerom, deťmi, rodinou, priateľmi...?

Ja ☀️

Čo by som mohla urobiť pre seba? Ako by som si mohla venovať pozornosť, čas a lásku, aby som bola spokojnejšia a šťastnejšia?

Zdravie 🍀

Ako by som mohla podporiť svoje fyzické, mentálne a duševné zdravie?
