



Not everyone woke up today
but you did!







Jsem tvůj nový parťák!

Motto pro tento rok:

Vision board

Jak vidím rok 2020



Let's begin!



Leden



moje cíle na tento měsíc

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Prosinec



David

30. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Silvestr

31. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

leden

Nový rok

1. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Karina, Vasil

2. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Radmila, Radomil

3. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

leden

Diana

4. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Dalimil

5. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Leden



Říši králové
Kašpar, Melichar, Baltazar

6. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Vilma

7. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

leden
Čestmír

8. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Vladan, Valtr

9. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Břetislav

10. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

leden
Bohdana

11. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Pravoslav

12. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila



Myšlenky



*„Chyby
jsou důkazem toho,
že se o něco snažíš.“*

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Leden



Edita

13. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Radovan

14. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

leden

Alice

15. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Čtírád

Den památky Jana Palacha

16. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Drahošlav

17. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

leden

Vladislav, Vladislava

18. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

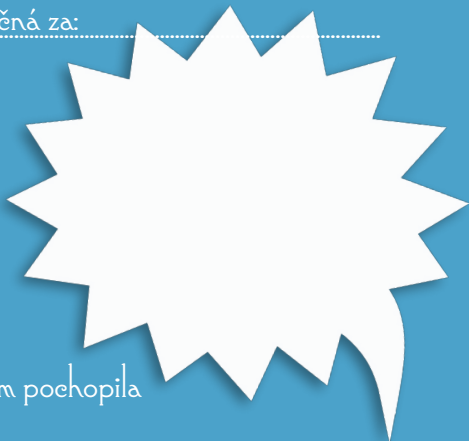
Doubravka

19. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila



Myšlenky



Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Leden



Ilona, Sebastián

20. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Běla

21. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

leden

Slavomír; Slavomíra

22. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Zdeněk

23. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Milena

24. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

leden

Miloš

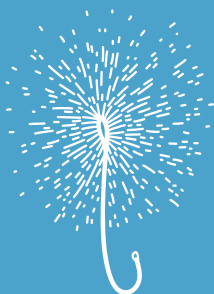
25. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Zora

26. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

leden



Ingrid
Den památky obětí holocaustu

27. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Otýlie

28. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

leden
Zdislava

29. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Robin, Erna

30. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Marika

31. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Únor

Hynek

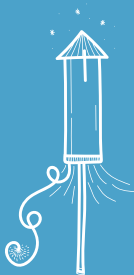
1. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Nela

2. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila



Myšlenky

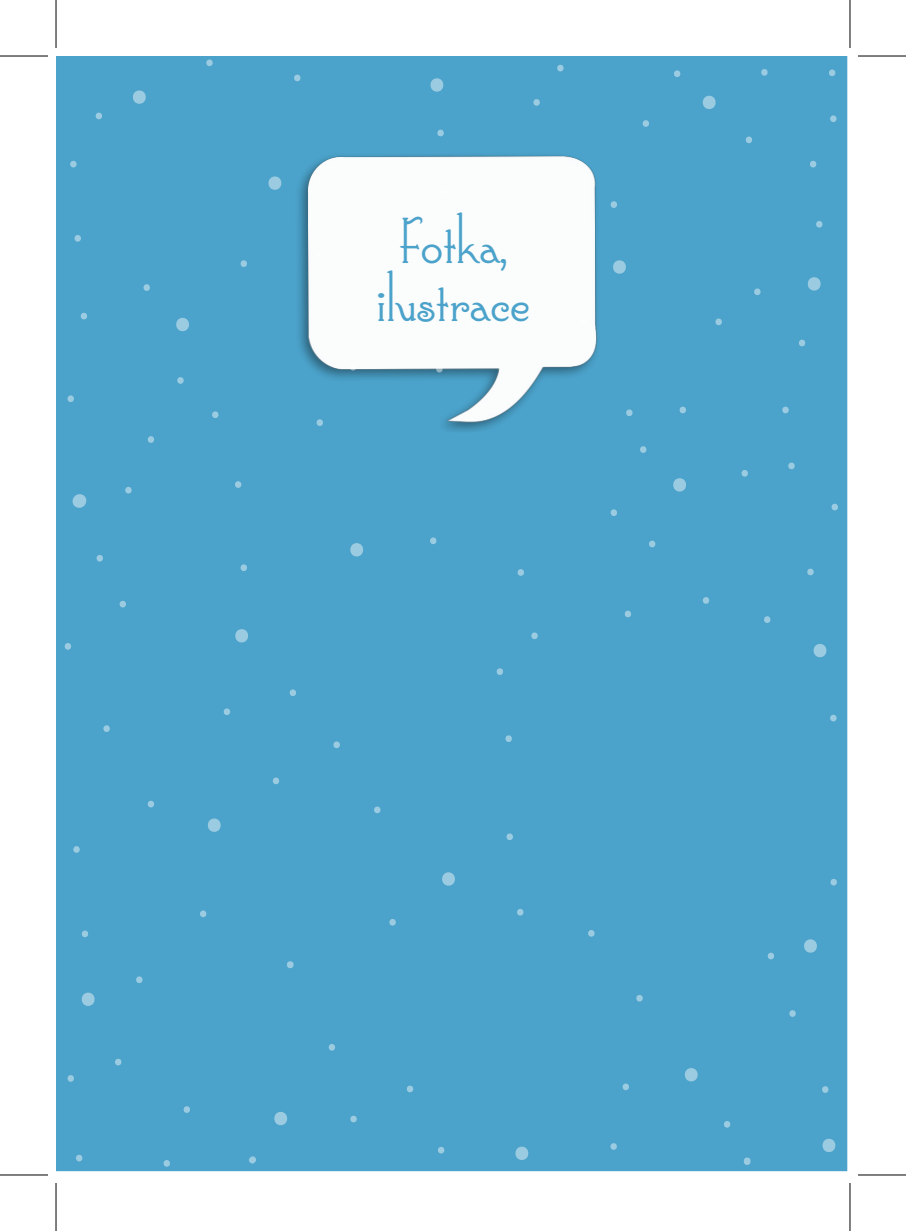


„Nepřestávej,
dokud na sebe
nebudeš hrdá!“

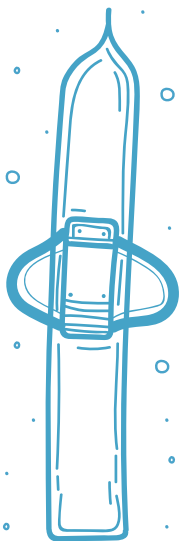
Poznámky

Dopis pro mě

Co vystihuje tento měsíc:



Fotka,
ilustrace



The background is a solid blue color with a pattern of small white dots and circles. Scattered throughout are white line-art icons: a slice of citrus fruit, a snowflake, a stylized flower, a star, a leafy branch, and a cinnamon stick.

Unor



moje cíle na tento měsíc

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Únor



Blázej

3. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Jarmila

4. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Únor
Dobromila

5. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Vanda

6. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Veronika, Verona

7. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Únor
Milada

8. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Apolena

9. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



„Někdy ti jeden den
na novém místě
dá víc než
10 let života doma”

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Únor



Mojmír

19. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Božena

11. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Únor

Slavěna, Slávka

12. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Věnceslav, Věnceslava

13. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Valentýn, Valentýna

14. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Únor

Olřina

15. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Lřba

16. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento řden jsem pochopila

Myšlenky



„Na nie nečkej,
život utíká rychleji
než si myslíš.“

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Únor



Miloslava

17. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Gizela

18. Úterý

Dnes jsem vděčná za:



Únor
Patrik

19. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Oldřich

20. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Lenka, Eleonora

21. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Únor

Petr

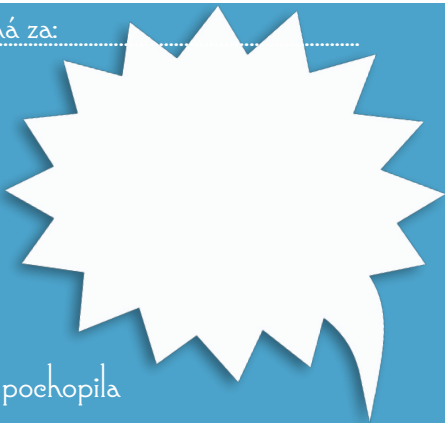
22 Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Svatopluk

23. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



*„Dělat, co máš
ráda znamená
být svobodná!“*

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

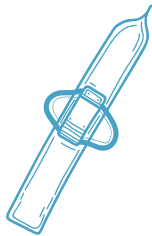
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Únor



Matěj, Matyáš

24. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Liliana

25. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Únor
Dorota

26. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Alexandr

27. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Lumír

28. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Únor
Horymír

29. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Bedřich, Bedřiška

1. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



Poznámky

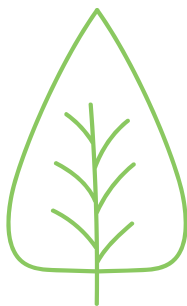
Dopis pro mě

Co vystihuje tento měsíc:

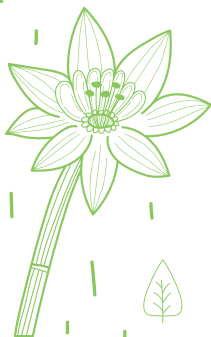
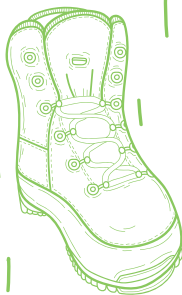
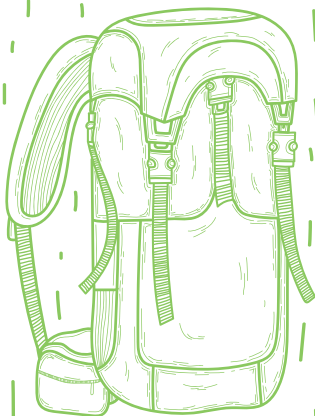
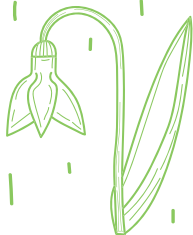


Fotka,
ilustrace

Co čteš nebo posloucháš za podcast?







The background is a vibrant green color. It is decorated with a pattern of white vertical lines of varying lengths, resembling rain. Scattered throughout are white line-art illustrations of various leaves and small clusters of berries or flowers. The word 'Březen' is written in a large, white, serif font, centered in the upper half of the image.

Březen



moje cíle na tento měsíc

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Březen



Anežka

2. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Kamil

3. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Březen
Stela

4. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Kazimír

5. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Miroslav

6. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Březen
Tomáš

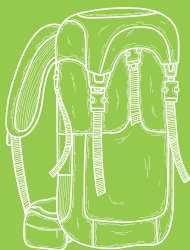
7. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Gabriela, Zoltán

8. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila



Myšlenky



„Co si myslíš o sobě
ty je mnohem důležitější
než to, co si o tobě
myslí ostatní.“

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Březen



Františka

9. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Viktorie

10. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Březen

Anděla, Angelika

11. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Řehoř

12. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Růžena

13. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Březen

Růt, Matylda

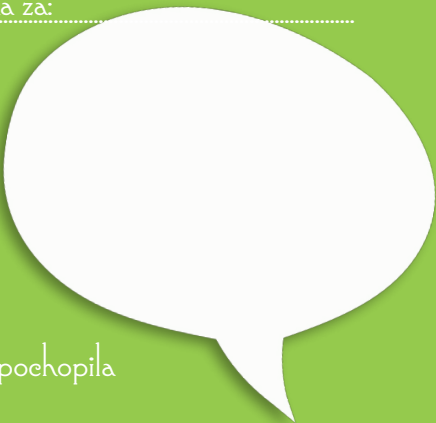
14. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Ida

15. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Březen



Elena, Herbert

16. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Vlastimil, Vlastimila

17. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Březen
Eduard

18. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Josef, Josefa

19. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Světлана

20. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Březen
Radek

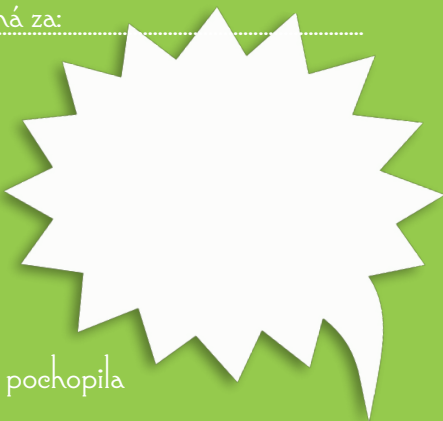
21. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Leona

22. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



*„Život je jako zrcadlo.
Když se na něj hledíš
pozitivně, odvděčí se ti
úsměvem.“*

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

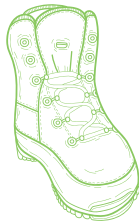
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Březen



Ivona

23. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Gabriel

24. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Březen

Marián

25. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Emanuel

26. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Dita

27. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Březen

Soňa

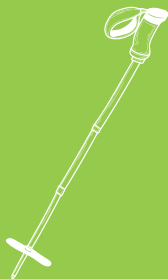
28. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Íařána

29. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



*„Šťastná můžeš
být jen tehdy, když
přestaneš čekat.“*

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Březen



Arnošt, Ernest

30. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Kvido

31. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Duben
Hugo

1. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Erika

2. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Richard

3. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Duben
Ivana

4. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Miroslava, Mirka

5. Neděle

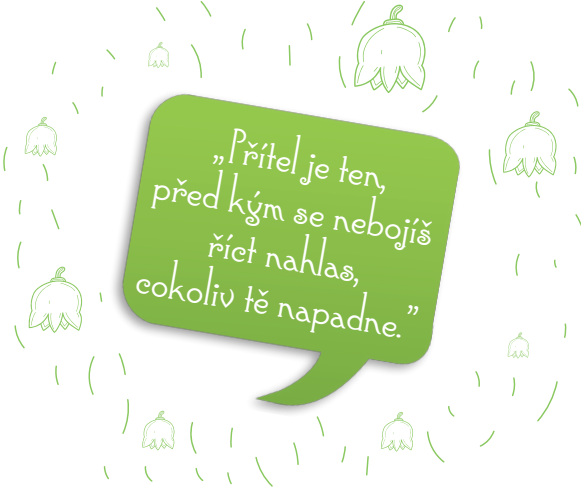
Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila



Myšlenky



„Přítel je ten,
před kým se nebojíš
říct nahlas,
cokoliv tě napadne.“

Poznámky

Dopis pro mě

Co vystihuje tento měsíc:



Fotka,
ilustrace





Duben



moje cíle na tento měsíc

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Duben



Vendula, Venuše

6. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Heřman, Hermína

7. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Duben
Ema

8. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Dušan

9. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Darja

10. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Duben
Izabela

11. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Julius
Velikonoční neděle

12. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



„Svůj život můžeš
jednoduše změnit tak,
že se na něj začneš
dívat z jiného úhlu.“

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

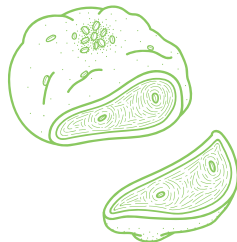
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Duben



Aleš
Velikonoční pondělí

13. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Vincenc

14. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Duben

Anastázie

15. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Irana

16. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Rudolf

17. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Duben
Valérie

18. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Rostislav, Rastislav

19. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila



Myšlenky



*„Čím více přání máš,
tím víc se ti jejich splní.“*

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Duben



Marcela

20. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Alexandra

21. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Duben
Evženie

22. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Vojtěch, Vojtěška

23. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Jiří

24. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Duben
Marek

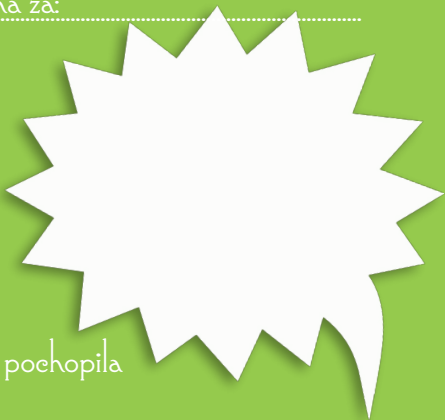
25. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Oto

26. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

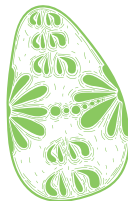
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Duben



Jaroslav

27. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Vlastislav

28. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Duben
Robert

29. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Blahoslav

30. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Svátek práce

1. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Květen
Zikmund

2. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Alexej, Alex

3. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky

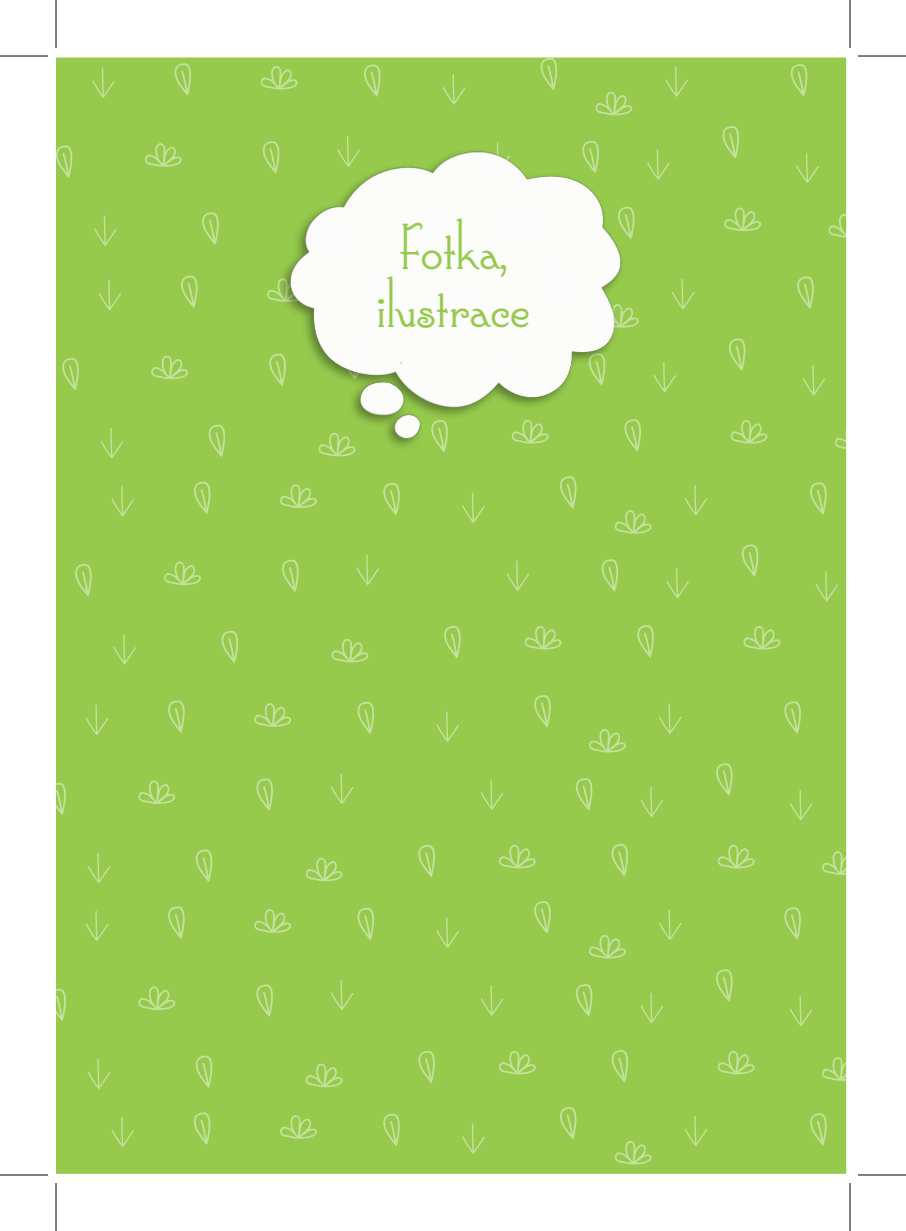


„Zeptej se sama sebe,
jestli tě to, co děláš
dnes, dovede tam,
kde chceš být zítra.“

Poznámky

Dopis pro mě

Co vystihuje tento měsíc:



Fotka,
ilustrace





Květen

moje cíle na tento měsíc

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Květen



Květoslav

4. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Klaudie

5. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Květen

Radoslav, Radoslava

6. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Stanislav

7. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Den vítězství

8. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Květen
Čtibor

9. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Blážena

10. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



„Nejdůležitější
není vyhrát,
ale nikdy se nevzdat.“

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Květen



Svatava

11. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Pankrác

12. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Květen
Servác

13. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Bonifác

14. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Žofie, Sofie

15. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Květen
Přemysl

16. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Aneta

17. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila



Myšlenky



Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Květen



Nataša

18. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Ivo

19. Úterý

Dnes jsem vděčná za:



Květen
Zbytek

20. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Monika

21. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Emil

22. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Květen

Vladimír, Vladimíra

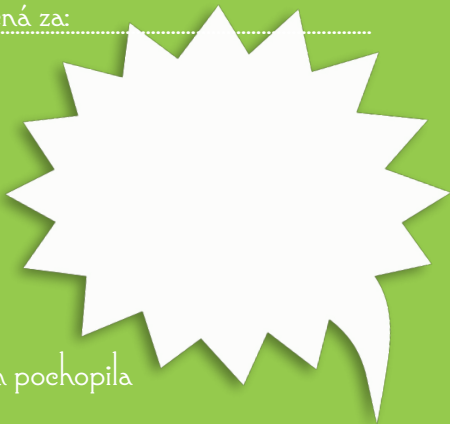
23. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Jana, Vanesa

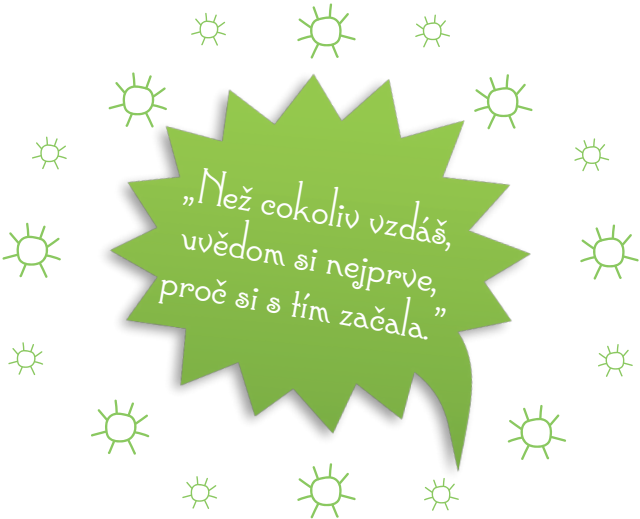
24. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



„Než cokoliv vzdáš,
uvědom si nejprve,
proč si s tím začala.“

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Květen



Viola

25. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Filip

26. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Květen
Valdemar

27. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Vilém, Viliam

28. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Maxmilián, Maxim

29. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Květen
Ferdinand

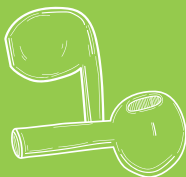
30. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Kamila

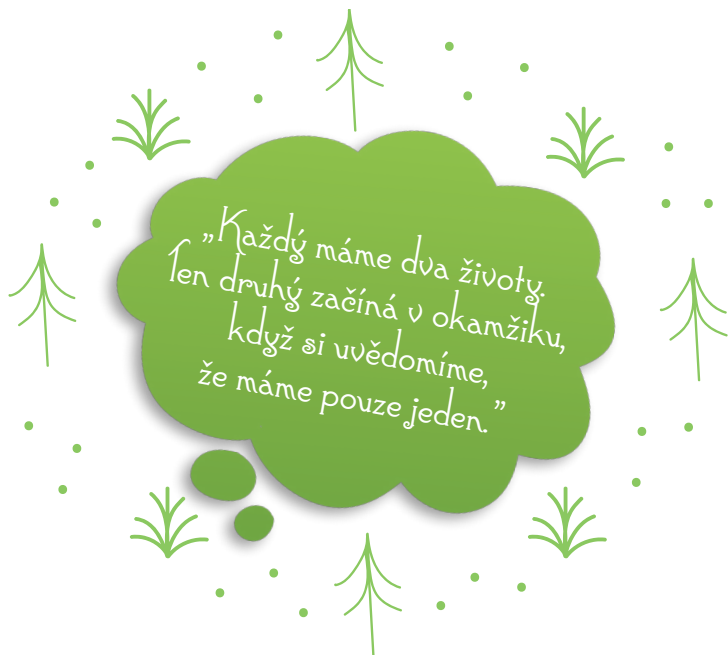
31. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky

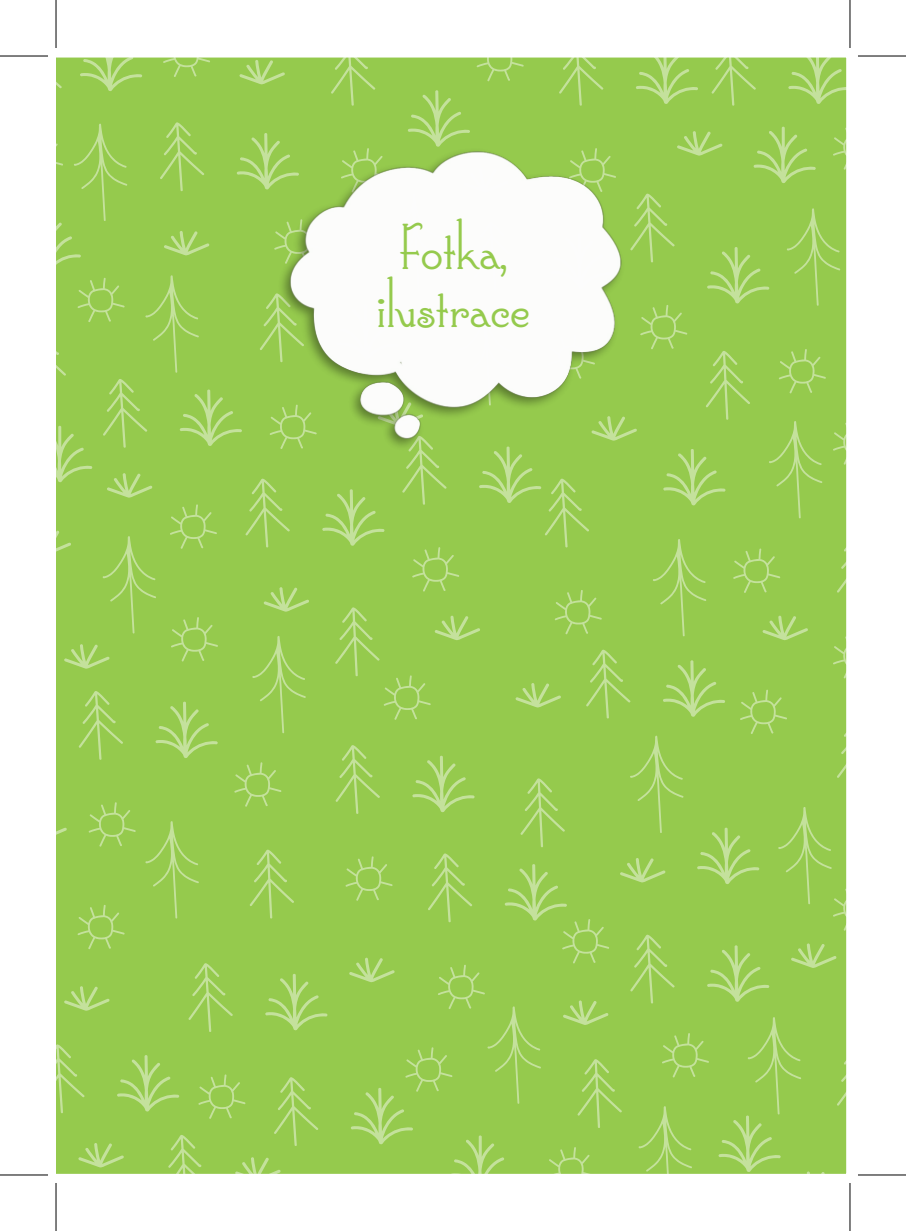


„Každý máme dva životy.
Ten druhý začíná v okamžiku,
když si uvědomíme,
že máme pouze jeden.“

Poznámky

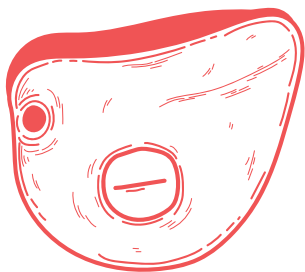
Dopis pro mě

Co vystihuje tento měsíc:



Fotka,
ilustrace

Letní sny k plnění!
Jaký je tvůj plán do teplých měsíců?









Cerven



moje cíle na tento měsíc

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Červen



Laura

1. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Jarmil

2. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Červen
Tamara, Kevin

3. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Dalibor

4. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Dobroslav

5. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Červen
Norbert

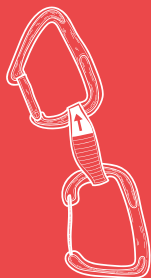
6. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Iveta, Slavoj

7. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila



Myšlenky



*„Nejlepší vzdělání,
kterého můžeš dosáhnout,
získáš díky cestování.“*

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

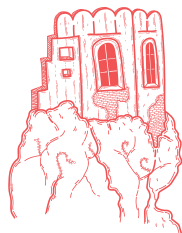
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Červen



Medard

8. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Stanislava

9. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Červen

Gita, Margita

10. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Bruno

11. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Antonie

12. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Červen

Antonín

13. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Roland, Herta

14. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

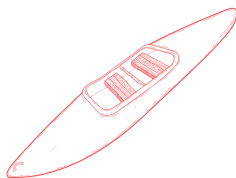
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Červen



Vít

15. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Zbýněk

16. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Červen
Adolf

17. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Milan, Milana

18. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Leoš, Leo

19. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Červen

Květa, Květuše

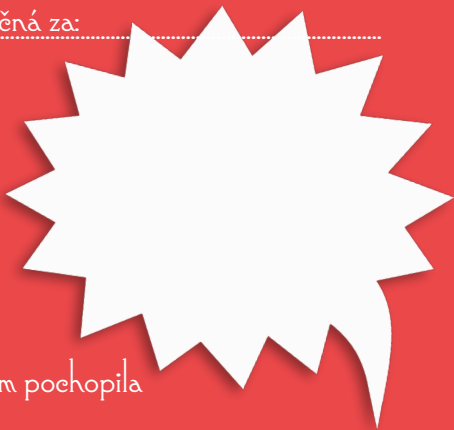
20. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Alois, Aloisie

21. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



*„Miluju místa, která mi
připomenou, jak malá
jsem já a všechny moje
problémy.“*

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

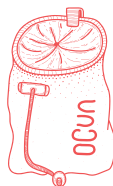
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Červen



Pavla

22. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Zdeňka

23. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Březen

Jan

24. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Ivan

25. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Adriana, Adrian

26. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Březen

Ľadislav, Ľadislava

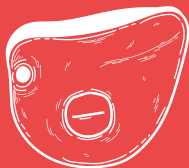
27. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Ľubomír, Ľubomíra

28. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



„Vždycky existuje
důvod proč se
zasmát, jen si ho
musíš najít.“

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Červen



Petr a Pavel

29. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Šárka

30. Úterý

Dnes jsem vděčná za:



Červenec
Jaroslava

1. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Patricie

2. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Radomír; Radomíra

3. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Červenec
Prokop

4. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Cyril a Metoděj

5. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



*„Je lepší kráčet sama
než v davu, který jde
špatným směrem.“*

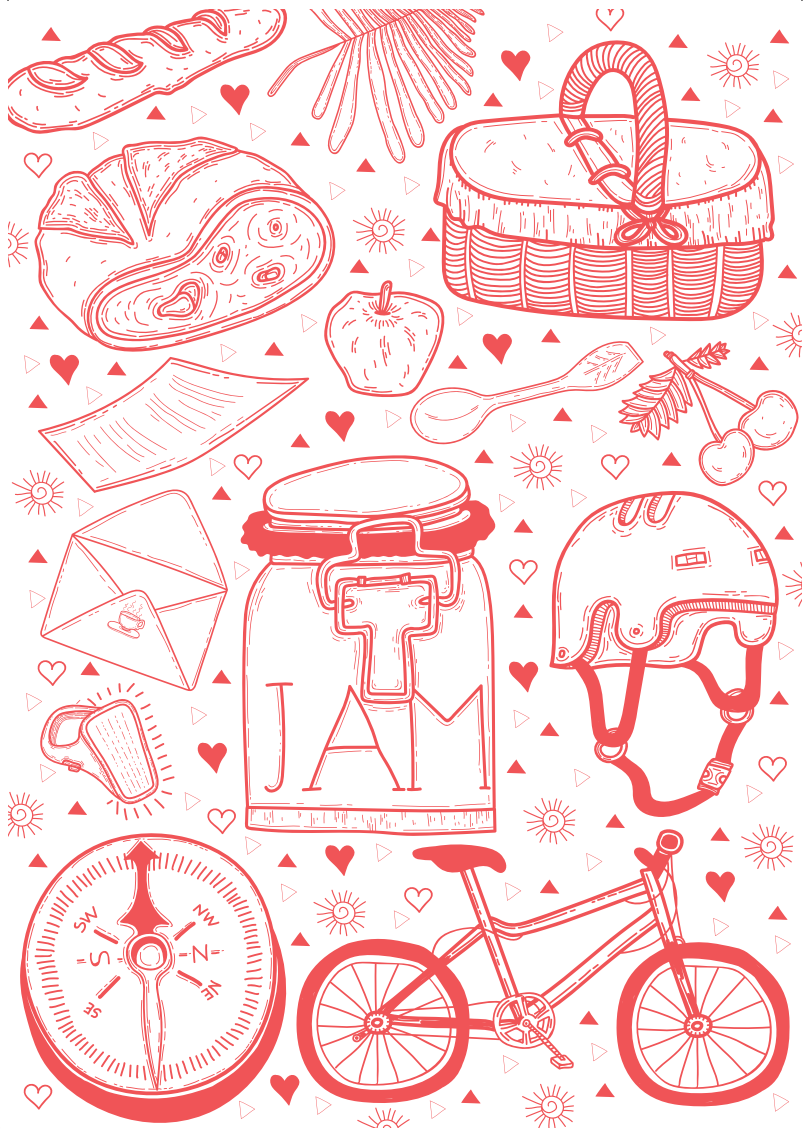
Poznámky

Dopis pro mě

Co vystihuje tento měsíc:

The background is a solid red color, densely decorated with small white dots and larger, stylized white starburst or sunburst patterns. These patterns are scattered across the entire surface, creating a festive or celebratory feel.

Fotka,
ilustrace





Červenec



moje cíle na tento měsíc

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Červenec



Den upálení mistra Jana Husa

6. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Bohuslava

7. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Červenec

Nora

8. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Drahlava, Drahuše

9. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Libuše, Amálie

10. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Červenec
Olga, Helga

11. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Bořek

12. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila



Myšlenky



„Na konci života
budeš litovat jen toho,
co jsi nezažila!”

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

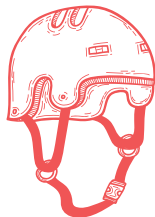
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Červenec



Markéta

13. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Karolína

14. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Červenec
Jindřich

15. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Liboš

16. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Martina

17. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Červenec
Drahomíra

18. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Čeněk

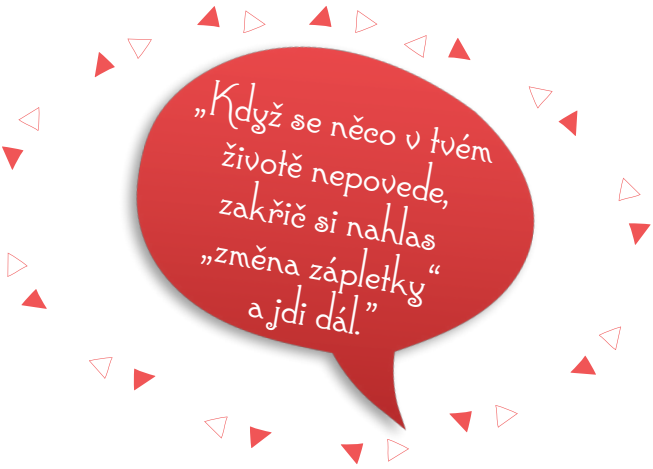
19. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



„Když se něco v tvém
životě nepovede,
zakřič si nahlas
„změna zápletky“
a jdi dál.“

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Červenec



Iľja

20. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Vítězslav, Vítězslava

21. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Červenec

Magdaléna, Magda

22. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Libor, Larisa

23. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Kristýna

24. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Červenec
Jakub

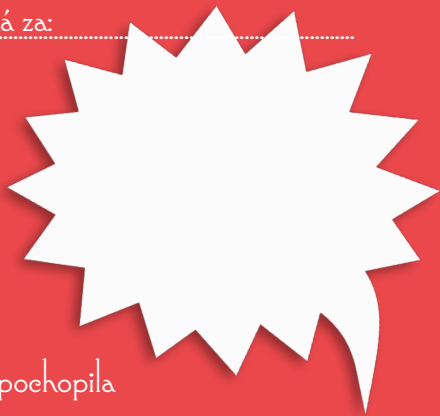
25. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Anna, Anita

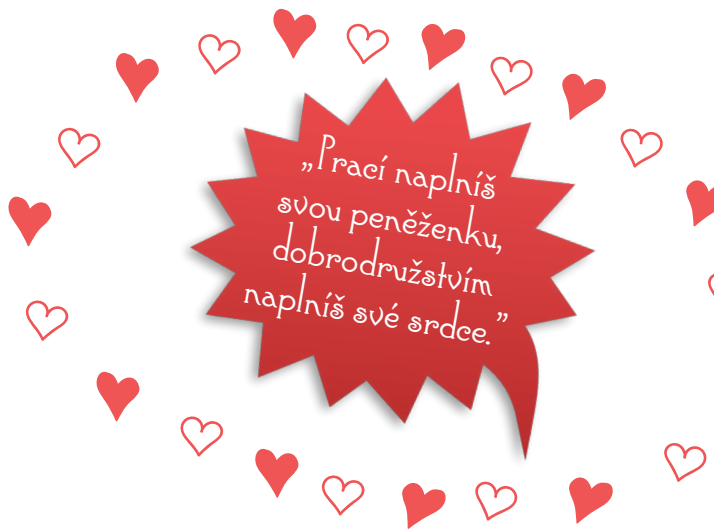
26. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Červenec



Věroslav

27. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Viktor, Alina

28. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Červenec
Marta

29. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Bořivoj

30. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Ignác

31. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Červenec
Oskar

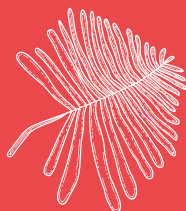
1. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Gustav

2. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



*„Když prší, hledej
duhu. Když je tma,
hledej hvězdy.“*

Poznámky

Dopis pro mě

Co vystihuje tento měsíc:



Fotka,
ilustrace



Srpen



moje cíle na tento měsíc

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

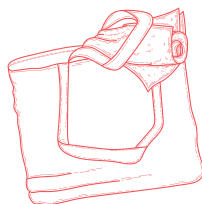
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Šrpen



Milúše

3. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Dominik, Dominika

4. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Šrpen
Kristián

5. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Oldřiška

6. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

lada

7. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Šrpen
Šoběšlav

8. Šobota

Dnes jsem vděčná za:

Roman

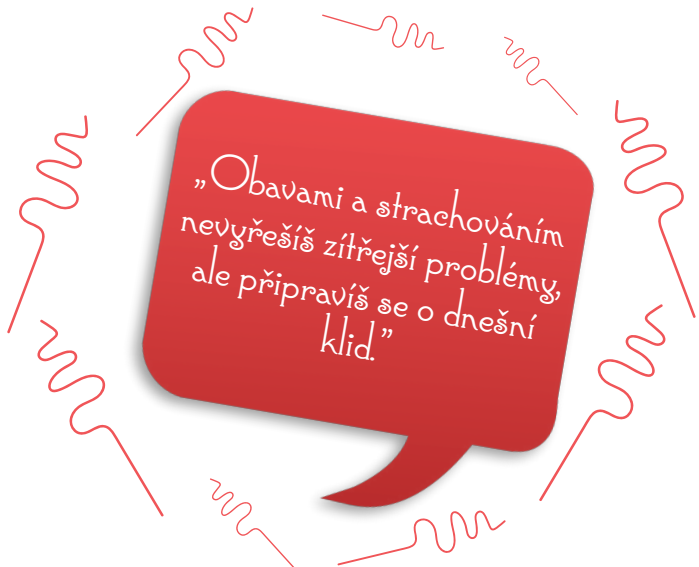
9. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



„Obavami a strachováním
nevymřešíš zítřejší problémy,
ale připravíš se o dnešní
klid.“

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Srpen



Vavřinec

10. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Zuzana

11. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Šrpen
Klára

12. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Alena

13. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Alan

14. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Šrpen
Hana

15. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Jáchym

16. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Srpen



Petra

17. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Helena, Jelena

18. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Šrpen
Ludvík

19. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Bernard

20. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Johana

21. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Šrpen
Bohuslav

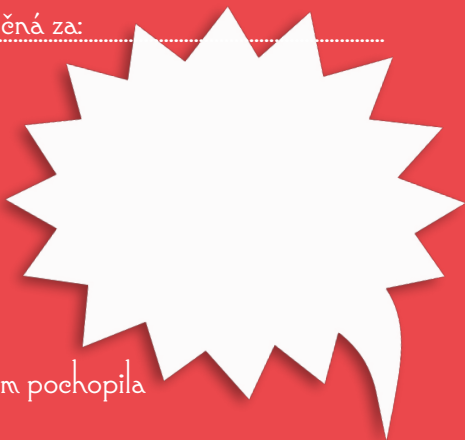
22. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Sandra

23. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



*„Svět je jako kniha,
a ti, kdo nectují, četli
jen první stránku.“*

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Srpen



Bartoloměj

24. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Radim

25. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Šrpen
Luděk

26. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Otakar

27. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Augustýn

28. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Srpen
Evelína

29. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Vladěna

30. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



Poznámky

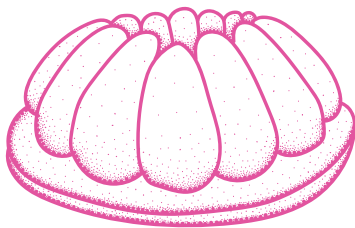
Dopis pro mě

Co vystihuje tento měsíc:

The background is a solid red color, densely decorated with a repeating pattern of small, stylized white leaves. These leaves are scattered across the entire surface. In the upper-middle section, there is a white, cloud-like thought bubble with a small tail pointing downwards. Inside this bubble, the text "Fotka, ilustrace" is written in a red, serif font.

Fotka,
ilustrace

Jaký seriál sleduješ?
Jaký podcast posloucháš?







Září



moje cíle na tento měsíc

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Září



Pavčina

31. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Linda, Samuel

1. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Září

Adéla

2. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Bronislav, Bronislava

3. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Jindřiška, Rozálie

4. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Září

Boris

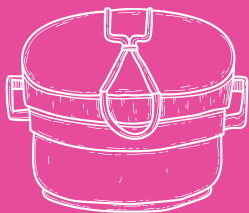
5. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Boleslav

6. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila



Myšlenky



„Pohlédni hluboko do
přírody a rázem pochopíš
lépe vše kolem sebe.“

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

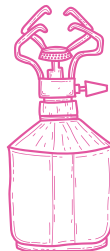
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Zaří



Regína

7. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Mariana

8. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Září

Daniela

9. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Irma

10. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Denisa, Denis

11. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Září

Marie

12. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Libor

13. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



*„Vracet se domů z cest je
zvláštní pocit. Vše vypadá,
voní a působí stejně.
Jediné, co se změnilo,
jsi ty sám.“*

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

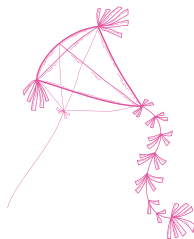
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Září



Radka

14. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Jolana

15. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Září

Luďmila, Lidmila

16. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Naděžda, Naďa

17. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Kryštof

18. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Září

Zita

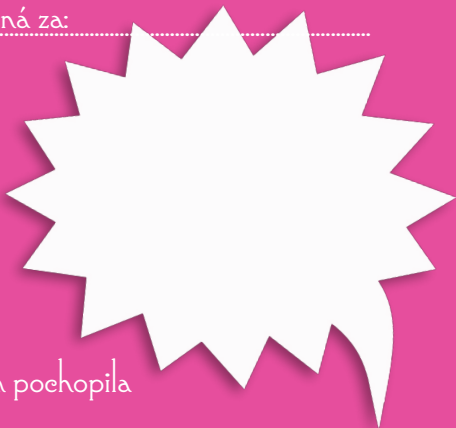
19. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Oleg

20. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



„I na malé cestě
se dají zažít velká
dobrodružství.“

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

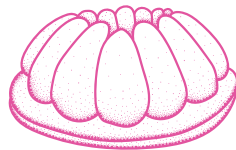
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Září



Matouš

21. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Darina

22. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Září

Berta

24. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Jaromír, Jaromíra

25. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Zlata, Zlatuše

26. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Září

Andrea

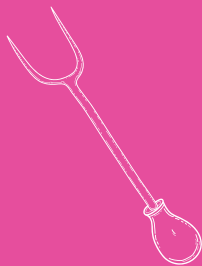
27. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Jonáš

28. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



*„Cestování a změna
místa dodávají mysli
novou sílu.“*

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Září



Václav, Václava

28. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Michal, Michael

29. Úterý



Dnes jsem vděčná za:

Ríjen
Jeroným

30. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Igor

1. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Olívie, Oliver

2. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Říjen
Bohumil

3. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

František

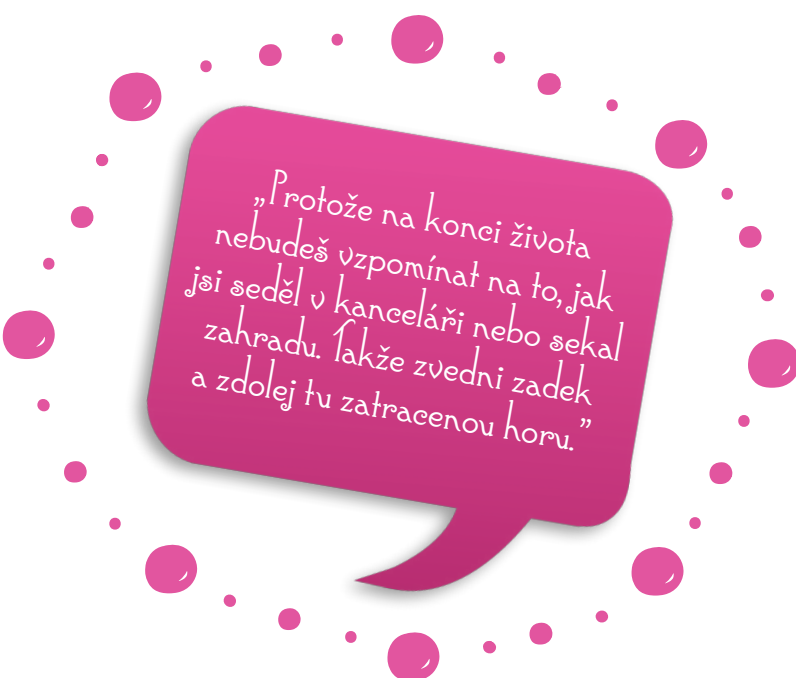
4. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky

A pink speech bubble with a tail pointing towards the bottom right, surrounded by a circular trail of pink dots of varying sizes. The text inside is written in a white, handwritten-style font.

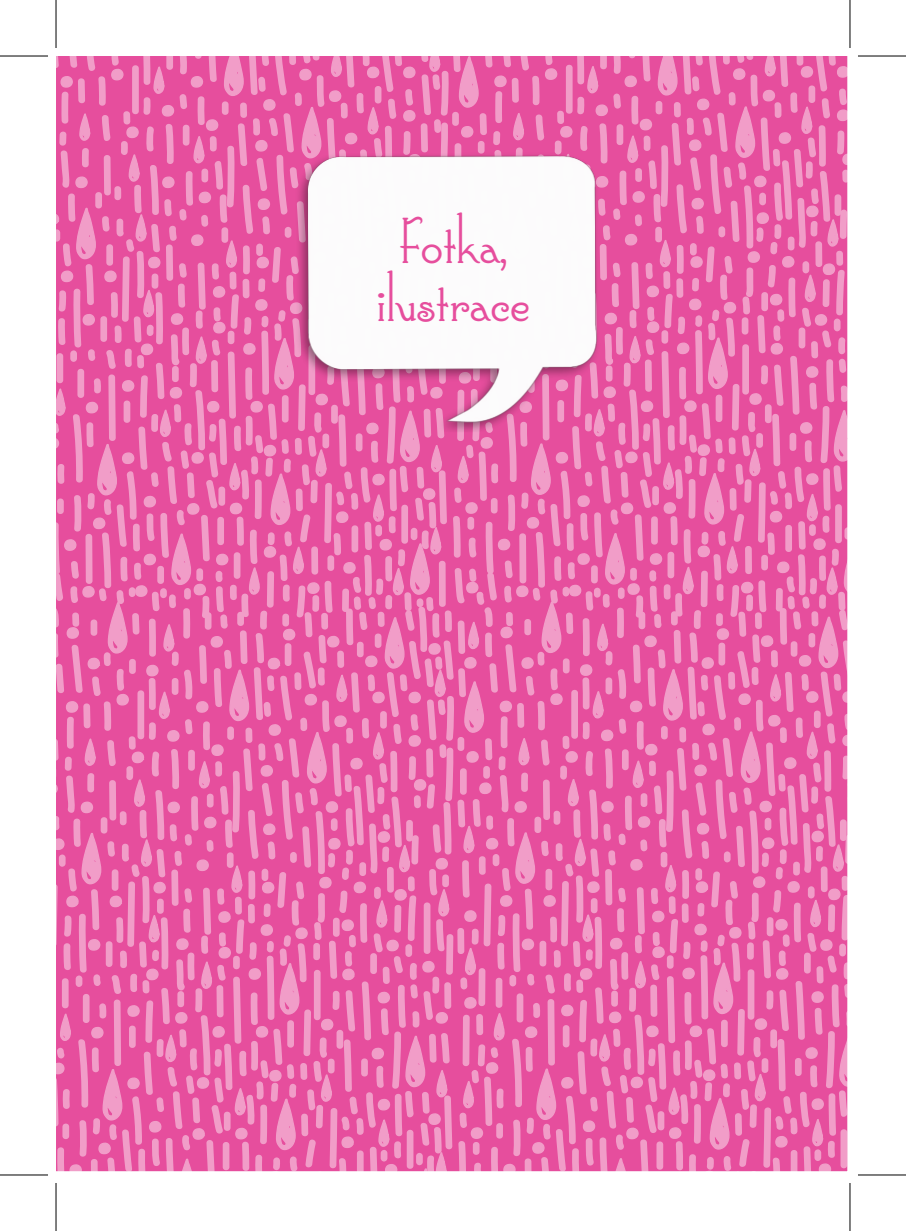
„Protože na konci života
nebudeš vzpomínat na to, jak
jsi seděl v kanceláři nebo sekal
zahradu. Takže zvedni zadek
a zdolej tu zatracenou horu.“

A solid pink arrow pointing to the right, containing the word 'Poznámky' in white.

Poznámky

Dopis pro mě

Co vystihuje tento měsíc:

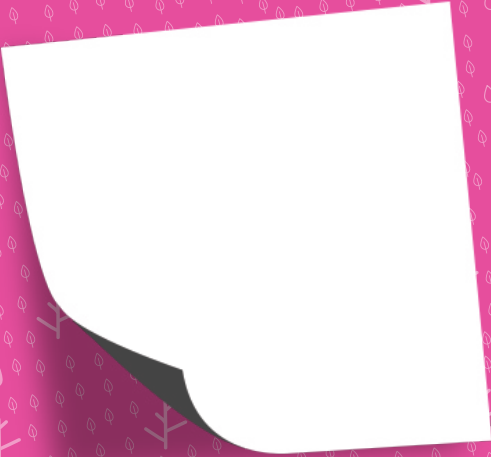
The background is a solid pink color with a dense, repeating pattern of white raindrops and vertical lines of varying lengths, creating a rain effect. In the upper center, there is a white speech bubble with a small tail pointing towards the bottom right. Inside the bubble, the text "Fotka, ilustrace" is written in a pink, serif font.

Fotka,
ilustrace





Říjen



moje cíle na tento měsíc

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

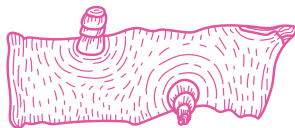
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cile pro týden

Říjen



Eliška

5. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Hanuš

6. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Ríjen

Justýna 9.-10

7. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Věra

8. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Štefan, Sára

9. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Říjen
Marina

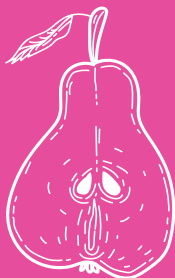
10. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Andrej

11. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



„Cestovat znamená
nacházet věci, které
by tě nikdy nenapadlo
hledat.“

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

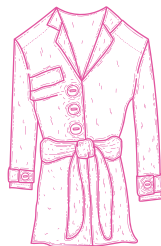
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Říjen



Marcel

12. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Renáta, Koloman

13. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Rijen
Agáta

14. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Teřeza, Teřezie

15. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Havel, Galina

16. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Říjen

Hedvika, Heda

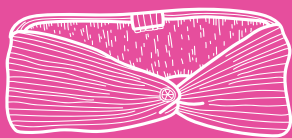
17. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Lukáš

18. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



„Jednou za rok jed'
někam, kde jsi ještě
nikdy nebyl.“

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Říjen



Michaela, Michala

19. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Vendelín

20. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Ríjen

Brigita/Klubko

21. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Sabina

22. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Teodor

23. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Říjen
Nina

24. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Beáta

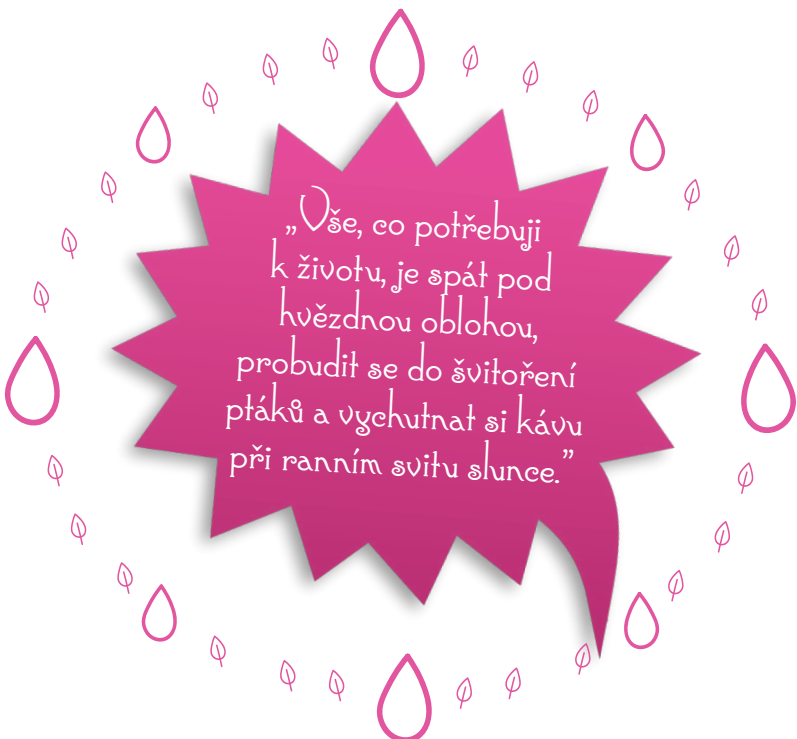
25. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



„Vše, co potřebuji
k životu, je spát pod
hvězdnou oblohou,
probudit se do švitoření
ptáků a vychutnat si kávu
při ranním svitu slunce.“

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Říjen



Erik

26. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Šarlota, Zoe

27. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Ríjen
Alfréd

28. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Silvie, Sylva

29. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Íadeáš

30. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Říjen
Štěpánka

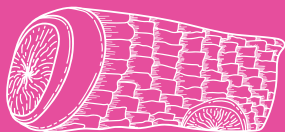
31. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Felix

1. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila



Myšlenky



Poznámky

Dopis pro mě

Co vystihuje tento měsíc:



Fotka,
ilustrace



Listopad



moje cíle na tento měsíc

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

listopad



lobiáš

2. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Hubert

3. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

listopad
Karel, Karla

4. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Miriam, Emerich

5. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Liběna

6. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Listopad
Saskie

7. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Bohumír; Bohumíra

8. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



*„Vždycky existuje důvod
proč se zasmát, jen si ho
musíš najít.“*

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

listopad



Bohdan

9. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Evžen

10. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

listopad
Martin

11. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Benedikt

12. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Libor

13. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Listopad
Šáva

14. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Leopold

15. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

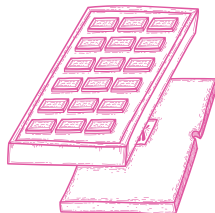
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink



Listopad



Otmar

16. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Mahulena, Gertruda

17. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

listopad
Romana

18. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Alžběta

19. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Nikola, Nikol

20. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Listopad
Albert

21. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Cecilie

22. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



*„Cestuj tak daleko,
až poznáš sám sebe!”*

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

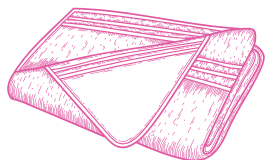
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

listopad



Klement

23. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Emílie

24. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Listopad
Katerina

25. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Artur

26. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Xenie, Oxana

27. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Listopad
René

28. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Zina

29. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila



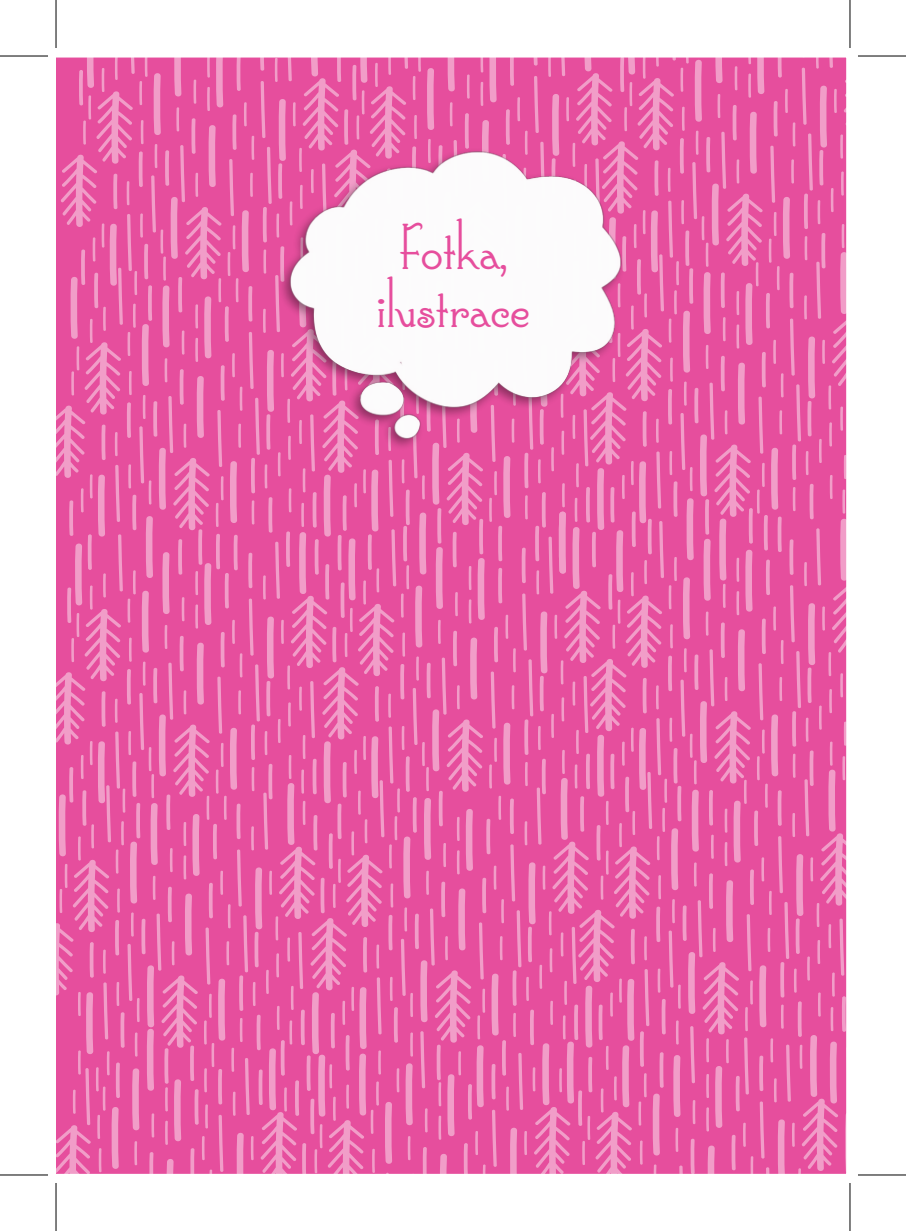
Myšlenky



Poznámky

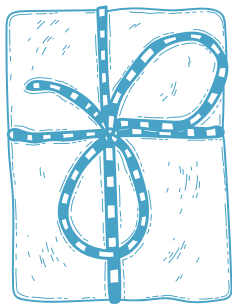
Dopis pro mě

Co vystihuje tento měsíc:



Fotka,
ilustrace

Jak se chystáš zvládnout Vánoce?







The image features a vibrant blue background adorned with a pattern of small, white, stylized snowflakes. A white, rectangular sticky note is placed diagonally across the center, with its bottom-left corner folded over, creating a shadow. The word "Prosinec" is written in a large, white, serif font, positioned above the sticky note.

Prosinec

moje cíle na tento měsíc

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

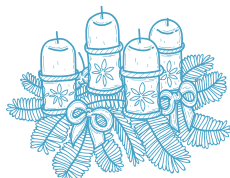
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Prosinec



Ondřej

30. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Iva

1. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Prosinec

Blanka

2. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Svatoslav, Svatoslava

3. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Barbora, Barbara

4. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Prosinec

Jitka

5. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Mikuláš, Nikolaš

6. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila



Myšlenky



Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Prosinec



Ambrož, Benjamín

7. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Květoslava

8. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Prosinec

Vratislav, Vratislava

9. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Julie

10. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Dana, Danuše

11. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Prosinec

Simona

12. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Lucie

13. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Prosinec



Lýdie

14. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Radana, Radan

15. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Prosinec

Albína

16. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Daniel

17. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Miloslav

18. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Prosinec

Éster

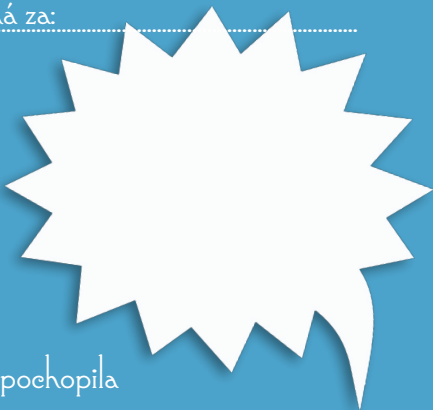
19. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Dagmar

20. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



„Miluju místa,
na kterých jsem
ještě nikdy nebyla,
a lidi, které jsem
ještě nepoznala.“

Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Prosinec



Natálie

21. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Šimon

22. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Prosinec
Vlasta

23. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Adam a Eva

24. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Boží hod vánoční
1. svátek vánoční

25. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

Prosinec

Štěpán

2. svátek vánoční

26. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Žaneta, Melanie

27. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



Poznámky

Pondělní trénink

Úterní trénink

Středeční trénink

Čtvrteční trénink

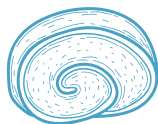
Páteční trénink

Sobotní trénink

Nedělní trénink

Cíle pro týden

Prosinec



Bohumila

28. Pondělí

Dnes jsem vděčná za:

Judita

29. Úterý

Dnes jsem vděčná za:

Prosinec / leden

David

30. Středa

Dnes jsem vděčná za:

Silvestr

31. Čtvrtek

Dnes jsem vděčná za:

Nový rok

1. Pátek

Dnes jsem vděčná za:

leden

Karina, Vasil

2. Sobota

Dnes jsem vděčná za:

Radmila, Radomil

3. Neděle

Dnes jsem vděčná za:



Tento týden jsem pochopila

Myšlenky



Poznámky

Dopis pro mě

Co vystihuje tento měsíc:



Fotka,
ilustrace



Jaký byl rok 2020?





Největší úspěchy a zážitky!