

Srdce ženy 2026



Návrat k sobě

Jak používat diář srdce ženy 2026

Leden

Top 3 úkoly:

1. _____
2. _____
3. _____

Vaše priority:

Dělejte méně úkolů, které vás zdržují, a více těch, které jsou skutečně důležité.

12 Pondělí

Pravoslav

13 Úterý

Edita

14 Středa

Radovan

Plánování podle cyklů přírody:

Sladte své aktivity s tím, na co je vhodná doba podle lunárních fází a znamení zvěrokruhu.

Přehled v úkolech:

Naplánujte si aktivity, které vás čekají, abyste měla ve všem přehled.

4 cyklické záložky:

Používejte záložku té barvy, která odpovídá fázi cyklu, ve které právě jste. Více se dozvíte v cyklickém time managementu.

Lidé se vám budou snažit namluvit, že všechny velké příležitosti jsou již rozebrány. Ve skutečnosti se svět mění každou vteřinou a nové příležitosti se jen hrnou ze všech stran, včetně té vaší.

- Ken Hakuta -

3. týden

15 Čtvrtek

Alice

16 Pátek

Čtírad

17 Sobota

Drahošlav

Citát pro inspiraci:

Inspirujte se každý týden novým citátem a aplikujte ho ve svém životě.

18 Neděle

Vladislav, Vladislava

Denní vděčnost:

Každý večer si napište, za co jste vděční ve čtyřech oblastech života:

- ♥ vztahy
- ☀ vy – osobní sféra
- 💰 práce
- 🌿 zdraví

Roční plánovač

LEDEN 2026

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

ÚNOR 2026

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

BŘEZEN 2026

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

DUBEN 2026

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

KVĚTEN 2026

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

ČERVEN 2026

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

Zhodnocení měsíce

Práce 💰

Jak jsem se tento měsíc věnovala práci? Jakých úspěchů jsem dosáhla? Co jsem dokončila?

Vztahy ❤️

Jak jsem se věnovala vztahům s jinými lidmi? Jak jsem rozvíjela svůj vztah s partnerem, dětmi, rodinou, přáteli...?

Já ☀️

Jak jsem se věnovala sama sobě? Udělala jsem si čas jen pro sebe? Jakým způsobem jsem si dávala pozornost?

Zdraví 🍀

Jak jsem se věnovala svému zdraví? Co jsem udělala pro své tělo?

Co bych chtěla příští měsíc zlepšit?

Práce 💰

Co bych mohla udělat, abych se v práci cítila lépe, byla efektivnější, užitečnější, vytvářela lepší věci?

Vztahy ❤️

Jak můžu posílit nebo ještě zlepšit svůj vztah s partnerem, dětmi, rodinou, přáteli...?

Já ☀️

Co bych mohla udělat pro sebe? Jak bych si mohla věnovat pozornost, čas a lásku, abych byla spokojenější a šťastnější?

Zdraví 🍀

Jak bych mohla podpořit své fyzické, mentální a duševní zdraví?

Únor

2026

Pondělí

Úterý

Středa

Čtvrtek

Pátek

Sobota

Neděle

						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	

Poznámky:

Poznámky:

Ikigai – objevte svůj důvod, proč ráno vstávat z postele

Představte si strom – jeho kořeny sahají hluboko do země, větve se rozprostírají k obloze a každý den roste o kousek výš. Takový strom je živěn vodou, sluncem a půdou, ale zároveň i svým vlastním směřováním. Přesně tak působí ve vašem životě **ikigai** – japonská filozofie, která vám pomůže spojit vše, co milujete, s tím, co děláte.

Ikigai se skládá ze čtyř hlavních oblastí:

- » **To, co milujete** (vaše vášeň)
- » **To, v čem jste dobří** (vaše talenty a schopnosti)
- » **To, co svět potřebuje** (smysl)
- » **To, za co se můžete nechat zaplatit** (udržitelnost)

Když se tyto čtyři kruhy protínají, v jejich středu se nachází **váš osobní důvod existence** – vaše **ikigai**.

Proč ženy často ztrácí kontakt se svým ikigai?

Řada z vás žila dlouhá léta pro druhé – pro rodinu, děti, práci. V tom kolotoči úkolů, povinností a očekávání se často vytrácí otázka: „**A kde jsem v tom všem já?**“

Je to podobné, jako byste každý den chodili po chodníku, který jste si kdysi vybrali, ale už dlouho jste se nezastavili, abyste se podívali, kam vlastně vede. Ikigai vás zve, abyste zpomalila, posadila se na lavičku u této cesty a položila si pár upřímných otázek.

Jak najít svoje ikigai v každodenním životě?

Nemusíte hned měnit práci, stěhovat se na samotu nebo začít podnikat. Hledání ikigai je jako hledání pramene – začíná drobnými otázkami a pozorováním.

Zeptejte se například:

Kdy ztrácíte pojem o čase? Při jaké činnosti se cítíte živá? Co vám lidé říkají, že děláte výjimečně? Jakému tématu se věnujete nebo studujete ve svém volném čase? Které vaše schopnosti vám pomohly překonat i náročné situace? Kdybyste mohla naučit celý svět něco, co by to bylo? Kdybyste měla neomezený čas a finance, čemu byste se věnovala?

I když se odpovědi objeví postupně, už samotné kladení těchto otázek vás začne vracet **zpět k sobě**.

Cvičení: Květ ikigai

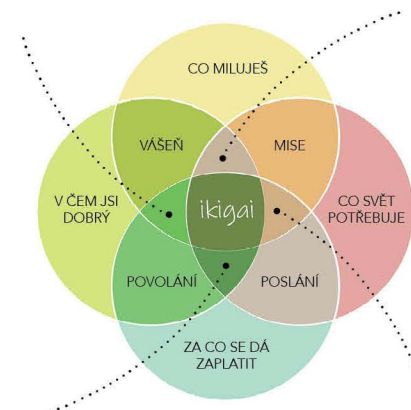
Do kruhů níže doplňte vše, co vás napadne k následujícím oblastem vašeho života.

V místě, kde se všechny čtyři oblasti protínají, je prostor pro vaše **ikigai**. Možná ho ještě nevidíte jasně – ale možná se právě teď zrodila první jiskra.

Každý den se k tomuto květu vraťte a zkuste doplnit alespoň jednu novou odpověď. S časem se vám začne rýsovat jasnější obraz.

Ikigai není cíl. Je to směr.

A ten nejdůležitější směr je: **zpět k sobě**.



*Autorkou článku je Stanka Sobolová,
holistická terapeutka, lektorka a autorka.
Svým klientům pomáhá udělat si v životě jasno,
lépe se poznat a smysluplně využívat svou životní energii.
www.stankasobolova.sk*

1. _____
2. _____
3. _____

2 Pondělí



Nela, Hromnice

3 Úterý



Blažej



4 středa



Jarmila

_____	_____	_____
8 _____	8 _____	8 _____
_____	_____	_____
10 _____	10 _____	10 _____
_____	_____	_____
12 _____	12 _____	12 _____
_____	_____	_____
14 _____	14 _____	14 _____
_____	_____	_____
16 _____	16 _____	16 _____
_____	_____	_____
18 _____	18 _____	18 _____
_____	_____	_____
20 _____	20 _____	20 _____

Vděčnost



Vděčnost



Vděčnost



Afirmace:

Dnes děkuji za dary, které mohu přinášet tomuto světu.

5 Čtvrtek



Dobromila

6 Pátek

Vanda
Světový den bez mobilu

7 sobota



Veronika, Verona

_____	_____	_____
8 _____	8 _____	10 _____
_____	_____	_____
10 _____	10 _____	14 _____
_____	_____	_____
12 _____	12 _____	18 _____
_____	_____	_____
14 _____	14 _____	_____
_____	_____	_____
16 _____	16 _____	_____
_____	_____	_____
18 _____	18 _____	_____
_____	_____	_____
20 _____	20 _____	_____

Vděčnost



Vděčnost



8 Neděle



Milada

10 _____

14 _____

18 _____



Začni se znovu cítit

Většinu života fungujeme „v hlavě“ – plánujeme, řešíme, přemýšlíme. Ve společnosti jsou racionalita a výkon často oceňovány. Ale právě tak se odpojujeme od těla, od svých pocitů a vnitřní moudrosti. Přestáváme vnímat, co se v nás děje. Odpojení od těla je také formou ochrany. Když jsme v minulosti zažili něco příliš intenzivního, nepříjemného nebo nepochopeného, bylo pro nás bezpečnější nic necítit. Tehdy nám necitlivost pomohla přežít, ale dnes nám brání být v kontaktu sami se sebou. Přestáváme vědět, co opravdu potřebujeme, nerozumíme svým pocitům a ztrácíme kontakt se svými hranicemi, touhami a intuicí. A právě proto je návrat k tělu tak důležitý.

Proč je důležité vnímat samu sebe?

Naše tělo s námi neustále komunikuje – prostřednictvím pocitů a vjemů. Pokud přestaneme vnímat, ztrácíme spojení s vnitřním kompasem. Nedokážeme rozlišit, co nám dělá dobře, co nás unavuje, kdy říct „dost“. Rozhodujeme se podle toho, co si myslí ostatní, nebo podle starých vzorců, které už s námi nejsou v souladu. Vnímání těla je cestou zpět k sobě – pomáhá nám zachytit emoce dříve, než nás přemohou, dává nám stabilitu a vědomí toho, co se v nás odehrává. Když vím, co cítím, lépe poznávám sebe samu a mohu si více důvěřovat. Vnímání sebe sama a svých emocí není slabost, ale zdroj jasnosti, stability a pravdivosti. Když jsem v kontaktu sama se sebou, mohu žít vědoměji a celistvěji.

Tělo si pamatuje

Když zažijeme emoci nebo tělesný vjem, který v daném okamžiku nemá prostor – protože je „nevhodný“, „příliš“, „nepříjemný“ nebo „nepohodlný“, a my ho v tu chvíli plně neprožijeme, tento nežádoucí pocit jen tak nezmizí, ale naše tělo ho uloží jako napětí. Toto zmrazené napětí jsou zbytky nedokončených reakcí, které čekají na to, až dostanou prostor, aby mohly být prožity a integrovány. Tělo si pamatuje i to, co my si už vědomě nepamatujeme. A když nedokončíme cyklus prožitku a uvolnění, napětí zůstává zamrzlé v našem těle jako malý kamínek. Čím více potlačujeme/necítíme, tím více kamínků napětí v sobě ukládáme a tím méně máme kapacity pro plné prožívání přítomnosti.

Nevyhýbej se nepříjemnému

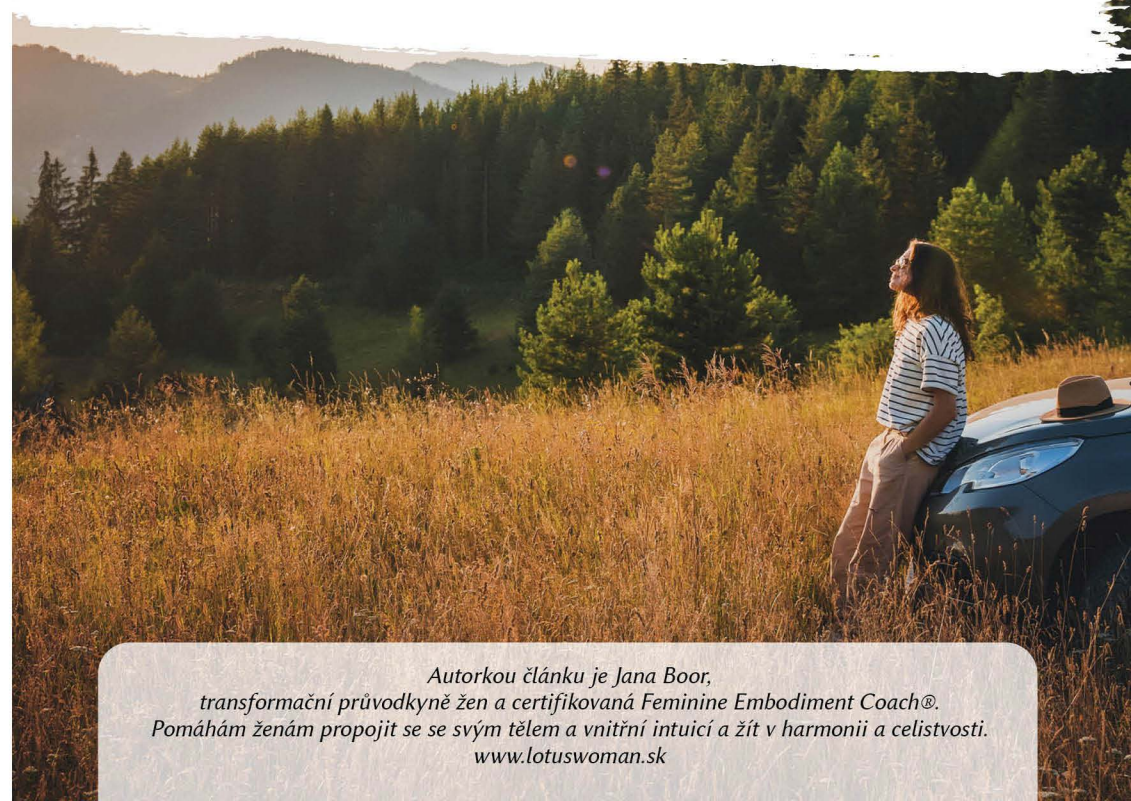
Je přirozené, že se chceme vyhnout nepříjemným pocitům. Nikdo nechce cítit bolest, hněv, smutek nebo hanbu. Potlačování nepříjemných emocí však nefunguje selektivně. Pokud potlačíme jednu polovinu spektra pocitů, potlačíme ho celé. Když potlačujeme své nepříjemné pocity, potlačujeme své pocity jako celek. A tak ztrácíme přístup i k radosti, vášni, rozkoši nebo tvořivosti. Když necítíme, nedokážeme žít naplno. Být celistvou ženou znamená dovolit

si cítit vše – příjemné i nepříjemné. To ale neznamená utápět se v negativitě. Znamená to jen dát pocitům a vjemům prostor, aby byly viděny, vnímány a prožity. Protože každá emoce má své místo a význam. A když si dovolíme cítit celou škálu, můžeme být skutečně celistvé a živé.

Cvičení na posílení vnímavosti

- » Sedni si na tiché, ničím nerušené místo.
- » Polož si ruku na srdce nebo břicho nebo kamkoli, kde je ti to právě příjemné.
- » Všiměj si svého dechu. Nemusíš ho měnit, jen ho chvíli pozoruj.
- » Zeptej se: Co teď cítím? Nebo: Co potřebuje být procítěno?
- » Vnímej, co se děje v tvém těle, ve tvém nitru. Cítíš nějakou emoci, pocit, fyzický vjem? Nemusíš umět pocity pojmenovat. Nehodnoť, nesuď, nehledej význam. Jen buď s tím, co je.
- » Pokud chceš, můžeš kromě dechu do svého zkoumání zapojit i pohyb – jemný, velký, změnit polohu, protáhnout se... Udělej jakýkoli pohyb, který tvé tělo vyžaduje.
- » Zůstaň v pozorování tak dlouho, jak chceš. Sleduj, jak se pocity a vjemy neustále mění. A možná si všimneš, že i ty nepříjemné postupně mizí.

Toto cvičení doporučuji provádět pravidelně, například každé ráno a/nebo večer. Svě pocity a vjemy během cvičení si pak můžeš zapsat do deníku. Pravidelným tréninkem vnímavosti budeš bdlejší vůči signálům svého těla a postupně je začneš zachycovat a rozpoznávat i během dne.



Autorkou článku je Jana Boor,
transformační průvodkyně žen a certifikovaná Feminine Embodiment Coach®.
Pomáhám ženám propojit se se svým tělem a vnitřní intuicí a žít v harmonii a celistvosti.
www.lotuswoman.sk