

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO
3. ROČNÍK GYMNÁZIA



MOJE CIELE

ako kresťana

63



WWW.INKY.SK

... – ZOPAKOVANIE – ...



1. **Vyber si naraz len jeden cieľ.**
2. **Napíš si svoj cieľ** – najlepšie veľkými písmenami na veľký papier a zaves si ho tam, kde ho budeš mať stále na očiach!
3. **Napíš čo najobsiahlejší zoznam benefitov** (= ovocie, výhody, zisky, príjemné pocity,...), ktoré dosiahnutím tohto cieľa získaš!
4. **Napíš zoznam prekážok**, ktoré musíš prekonať, aby si svoj cieľ dosiahol!
5. **Napíš zoznam zručností, schopností a vedomostí**, ktoré si musíš osvojiť, aby si svoj cieľ dosiahol!
6. **Napíš zoznam ľudí a skupín ľudí** (napríklad rôznych inštitúcií, zariadení), ktoré potrebuješ na dosiahnutie svojho cieľa, alebo ktoré (ktorí) by Ti s jeho dosiahnutím mohli pomôcť!
7. **Rozpracuj svoj cieľ na postupnosť krokov.**
8. **Stanov si časový harmonogram** dosahovania týchto malých krokov a stanov si konkrétny dátum, dokedy svoj veľký cieľ dosiahneš!
9. **Staň sa cieľom** – stotožni sa so svojim cieľom (tak, ako Schwarzenegger: „SOM kulturista“) – s pomocou afirmačných viet, vizualizácie,...
10. **Kontroluj** svoje napredovanie a uskutočňovanie plánu!



Dnešná úloha...

Pred sebou
máte papier s
inštrukciami a
osnovou Vašej
dnešnej
písomnej
práce.

INŠTRUKCIE

V práci vždy označujte odstavce číslom toho bodu, ktorý v nich rozpracovávate!

SCHÉMA VAŠEJ PRÁCE:

1. **ČO PRESNE MIENIM VO SVOJOM ŽIVOTE S BOHOM DOSIAHNUŤ POČAS NASLEDUJÚCICH 12 MESIACOV?** (Je jasné, že „duchovné napredovanie“ sa veľmi plánovať nedá, ide teda skôr o to, čomu sa plánujem venovať v oblasti zručností¹, vedomostí², praktík, angažovania sa³,... prostredníctvom ktorých budem svoj život s Bohom rozvíjať.) ❷
2. **ZOZNAM BENEFITOV** – prečo som sa rozhodol práve pre tieto ciele a čo presne si od nich sľubujem? ❸
3. **ZOZNAM PREKÁŽOK** – čo mi doteraz bránilo osvojiť si ich? Bráni mi niečo aj teraz? Prekáža? ❶ Čo budem musieť vo svojom živote, vo svojej praxi, v spôsobe, akým rozvrhujem čas,... zmeniť, aby som tieto ciele dosiahol? Je potrebné pritom niečo obetovať? ❶
4. **ZOZNAM ZRUČNOSTÍ, SCHOPNOSTÍ A VEDOMOSTÍ**, ktoré si musím osvojiť ešte predtým, než sa pustím do plnenia týchto cieľov? ❶ Ktoré z nich sú nevyhnutné – a ktoré síce nevyhnutné nie sú, ale dosť by mi dosahovanie cieľov uľahčili? ❶
5. **ĽUDIA A SKUPINY ĽUDÍ** – Akí ľudia, aké a ktoré inštitúcie, ustanovizne, spoločenstvá,... by mi mohli napomôcť pri dosahovaní tohto cieľa? Ktoré z nich sú dokonca nevyhnutné? Nakoniec skonzkretizujte už úplne presne, ktorých ľudí a ktoré skupiny ľudí a inštitúcie plánujete zapojiť do tohto svojho plánu ❶ a ako ich na svoju stranu aj skutočne získate! ❶ Otvplyvní to nejako body 3 a 4 tohto zoznamu?
6. **POSTUPNOSŤ KROKOV a ČASOVÝ HARMONOGRAM** – rozpracujte tieto ciele do postupnosti krokov ❶ a následne zostavte presný harmonogram ❶ stanovujúci, v ktoré mesiace odteraz do júna budúceho roka sa budete venovať ktorým konkrétnym veciam, dokedy najneskôr ktorý z týchto krokov ukončíte tak, aby ste svoje ciele naplno dosiahli do júna budúceho roka.
7. **KONTROLA A KRITÉRIÁ ÚSPECHU:** stanovte, aké konkrétne kritériá musia Vaše výsledky o 12 mesiacov spĺňať na to, aby ste ich mohli považovať za úspech! ❷

¹ napr. rozjímavá modlitba, alebo osvojenie špecifických nástrojov askézy,...

² napr. štúdium, oboznámenie sa s Bibliou, alebo s dokumentmi Cirkvi,...

³ napr. v oblasti zapájania sa do života a poslania farnosti,...

!!! – PRÍKLAD – !!!

Príklad na pochopenie, o
čo v jednotlivých bodoch
ide:

Chcem prečítať celú
Bibliu, Starý aj Nový
zákon.

INŠTRUKCIE

V práci vždy označujte odstavce číslom toho bodu, ktorý v nich rozpracovávate!

SCHÉMA VAŠEJ PRÁCE:

1. **ČO PRESNE MIENIM VO SVOJOM ŽIVOTE S BOHOM DOSIAHNUŤ POČAS NASLEDUJÚCICH 12 MESIACOV?** (Je jasné, že „duchovné napredovanie“ sa veľmi plánovať nedá, ide teda skôr o to, čomu sa plánujem venovať v oblasti zručností¹, vedomostí², praktík, angažovania sa³,... prostredníctvom ktorých budem svoj život s Bohom rozvíjať.) ❷
2. **ZOZNAM BENEFITOV** – prečo som sa rozhodol práve pre tieto ciele a čo presne si od nich sľubujem? ❸
3. **ZOZNAM PREKÁŽOK** – čo mi doteraz bránilo osvojiť si ich? Bráni mi niečo aj teraz? Prekáža? ❶ Čo budem musieť vo svojom živote, vo svojej praxi, v spôsobe, akým rozvrhujem čas,... zmeniť, aby som tieto ciele dosiahol? Je potrebné pritom niečo obetovať? ❶
4. **ZOZNAM ZRUČNOSTÍ, SCHOPNOSTÍ A VEDOMOSTÍ**, ktoré si musím osvojiť ešte predtým, než sa pustím do plnenia týchto cieľov? ❶ Ktoré z nich sú nevyhnutné – a ktoré síce nevyhnutné nie sú, ale dosť by mi dosahovanie cieľov uľahčili? ❶
5. **ĽUDIA A SKUPINY ĽUDÍ** – Akí ľudia, aké a ktoré inštitúcie, ustanovizne, spoločenstvá,... by mi mohli napomôcť pri dosahovaní tohto cieľa? Ktoré z nich sú dokonca nevyhnutné? Nakoniec skonzkretizujte už úplne presne, ktorých ľudí a ktoré skupiny ľudí a inštitúcie plánujete zapojiť do tohto svojho plánu ❶ a ako ich na svoju stranu aj skutočne získate! ❶ Ovplyní to nejaké body 3 a 4 tohto zoznamu?
6. **POSTUPNOSŤ KROKOV a ČASOVÝ HARMONOGRAM** – rozpracujte tieto ciele do postupnosti krokov ❶ a následne zostavte presný harmonogram ❶ stanovujúci, v ktoré mesiace odteraz do júna budúceho roka sa budete venovať ktorým konkrétnym veciam, dokedy najneskôr ktorý z týchto krokov ukončíte tak, aby ste svoje ciele naplno dosiahli do júna budúceho roka.
7. **KONTROLA A KRITÉRIÁ ÚSPECHU:** stanovte, aké konkrétne kritériá musia Vaše výsledky o 12 mesiacov spĺňať na to, aby ste ich mohli považovať za úspech! ❷

¹ napr. rozjímavá modlitba, alebo osvojenie špecifických nástrojov askézy,...

² napr. štúdium, oboznámenie sa s Bibliou, alebo s dokumentmi Cirkvi,...

³ napr. v oblasti zapájania sa do života a poslania farnosti,...

!!! – PRÍKLAD – !!!

Príklad na pochopenie, o
čo v jednotlivých bodoch
ide:

- Lepšie spoznám Boha, spôsob Jeho konania,...
- Hlbšie spoznám Božiu lásku.
- Pomôže mi to jednak prehĺbiť vzťah s Bohom ako s osobou, jednak lepšie spoznať to, čo sa Mu páči a teda Ho lepšie nasledovať.
- Mohlo by ma to otvoriť viac daru Ducha Svätého.

INŠTRUKCIE

V práci vždy označujte odstavce číslom toho bodu, ktorý v nich rozpracovávate!

SCHÉMA VAŠEJ PRÁCE:

1. ČO PRESNE MIENIM VO SVOJOM ŽIVOTE S BOHOM DOSIAHNUŤ POČAS NASLEDUJÚCICH 12 MESIACOV? (Je jasné, že „duchovné napredovanie“ sa veľmi plánovať nedá, ide teda skôr o to, čomu sa plánujem venovať v oblasti zručností¹, vedomostí², praktík, angažovania sa³,... prostredníctvom ktorých budem svoj život s Bohom rozvíjať.) ❶
2. ZOZNAM BENEFITOV – prečo som sa rozhodol práve pre tieto ciele a čo presne si od nich sľubujem? ❷
3. ZOZNAM PREKÁŽOK – čo mi doteraz bránilo osvojiť si ich? Bráni mi niečo aj teraz? Prekáža? ❶ Čo budem musieť vo svojom živote, vo svojej praxi, v spôsobe, akým rozvrhujem čas,... zmeniť, aby som tieto ciele dosiahol? Je potrebné pritom niečo obetovať? ❶
4. ZOZNAM ZRUČNOSTÍ, SCHOPNOSTÍ A VEDOMOSTÍ, ktoré si musím osvojiť ešte predtým, než sa pustím do plnenia týchto cieľov? ❶ Ktoré z nich sú nevyhnutné – a ktoré síce nevyhnutné nie sú, ale dosť by mi dosahovanie cieľov uľahčili? ❶
5. ĽUDIA A SKUPINY ĽUDÍ – Akí ľudia, aké a ktoré inštitúcie, ustanovizne, spoločenstvá,... by mi mohli napomôcť pri dosahovaní tohto cieľa? Ktoré z nich sú dokonca nevyhnutné? Nakoniec skonzkretizujte už úplne presne, ktorých ľudí a ktoré skupiny ľudí a inštitúcie plánujete zapojiť do tohto svojho plánu ❶ a ako ich na svoju stranu aj skutočne získate! ❶ Oplývni to nejaké body 3 a 4 tohto zoznamu?
6. POSTUPNOSŤ KROKOV a ČASOVÝ HARMONOGRAM – rozpracujte tieto ciele do postupnosti krokov ❶ a následne zostavte presný harmonogram ❶ stanovujúci, v ktoré mesiace odteraz do júna budúceho roka sa budete venovať ktorým konkrétnym veciam, dokedy najneskôr ktorý z týchto krokov ukončíte tak, aby ste svoje ciele naplno dosiahli do júna budúceho roka.
7. KONTROLA A KRITÉRIÁ ÚSPECHU: stanovte, aké konkrétne kritériá musia Vaše výsledky o 12 mesiacov spĺňať na to, aby ste ich mohli považovať za úspech! ❷

¹ napr. rozjímavá modlitba, alebo osvojovanie špecifických nástrojov askézy,...

² napr. štúdium, oboznámenie sa s Bibliou, alebo s dokumentmi Cirkvi,...

³ napr. v oblasti zapájania sa do života a poslania farnosti,...

!!! – PRÍKLAD – !!!

Príklad na pochopenie, o
čo v jednotlivých bodoch
ide:

- Mám málo času – budem si musieť na to čas vytvoriť: menej flákania na PC, efektívnejšie využívať čas.
- Nemám dostatok biblických vedomostí – potrebujem kvalitný biblický slovník.
- Ešte lepší by bol nejaký kurz úvodu do Biblie.

INŠTRUKCIE

V práci vždy označujte odstavce číslom toho bodu, ktorý v nich rozpracovávate!

SCHÉMA VAŠEJ PRÁCE:

1. ČO PRESNE MIENIM VO SVOJOM ŽIVOTE S BOHOM DOSIAHNUŤ POČAS NASLEDUJÚCICH 12 MESIACOV? (Je jasné, že „duchovné napredovanie“ sa veľmi plánovať nedá, ide teda skôr o to, čomu sa plánujem venovať v oblasti zručností¹, vedomostí², praktík, angažovania sa³,... prostredníctvom ktorých budem svoj život s Bohom rozvíjať.) ❶
2. ZOZNAM BENEFITOV – prečo som sa rozhodol práve pre tieto ciele a čo presne si od nich sľubujem? ❷
3. ZOZNAM PREKÁŽOK – čo mi doteraz bránilo osvojiť si ich? Bráni mi niečo aj teraz? Prekáža? ❶ Čo budem musieť vo svojom živote, vo svojej praxi, v spôsobe, akým rozvrhujem čas,... zmeniť, aby som tieto ciele dosiahol? Je potrebné pritom niečo obetovať? ❶
4. ZOZNAM ZRUČNOSTÍ, SCHOPNOSTÍ A VEDOMOSTÍ, ktoré si musím osvojiť ešte predtým, než sa pustím do plnenia týchto cieľov? ❶ Ktoré z nich sú nevyhnutné – a ktoré síce nevyhnutné nie sú, ale dosť by mi dosahovanie cieľov uľahčili? ❶
5. ĽUDIA A SKUPINY ĽUDÍ – Akí ľudia, aké a ktoré inštitúcie, ustanovizne, spoločenstvá,... by mi mohli napomôcť pri dosahovaní tohto cieľa? Ktoré z nich sú dokonca nevyhnutné? Nakoniec skonzkretizujte už úplne presne, ktorých ľudí a ktoré skupiny ľudí a inštitúcie plánujete zapojiť do tohto svojho plánu ❶ a ako ich na svoju stranu aj skutočne získate! ❶ Ovplyní to nejaké body 3 a 4 tohto zoznamu?
6. POSTUPNOSŤ KROKOV a ČASOVÝ HARMONOGRAM – rozpracujte tieto ciele do postupnosti krokov ❶ a následne zostavte presný harmonogram ❶ stanovujúci, v ktoré mesiace odteraz do júna budúceho roka sa budete venovať ktorým konkrétnym veciam, dokedy najneskôr ktorý z týchto krokov ukončíte tak, aby ste svoje ciele naplno dosiahli do júna budúceho roka.
7. KONTROLA A KRITÉRIÁ ÚSPECHU: stanovte, aké konkrétne kritériá musia Vaše výsledky o 12 mesiacov spĺňať na to, aby ste ich mohli považovať za úspech! ❷

¹ napr. rozjímavá modlitba, alebo osvojovanie špecifických nástrojov askézy,...

² napr. štúdium, oboznámenie sa s Bibliou, alebo s dokumentmi Cirkvi,...

³ napr. v oblasti zapájania sa do života a poslania farnosti,...

!!! – PRÍKLAD – !!!

Príklad na pochopenie, o
čo v jednotlivých bodoch
ide:

- Naučím sa spôsobu štúdia Biblie podľa **LECTIO DIVINA**, aby som tak čo najviac prehĺbil úžitok z jej štúdia.
- Potrebujem získať základné vedomosti o historickom a jazykovom pozadí textov Biblie, o jej vzťahu k tradícii,...

INŠTRUKCIE

V práci vždy označujte odstavce číslom toho bodu, ktorý v nich rozpracovávate!

SCHÉMA VAŠEJ PRÁCE:

1. **ČO PRESNE MIENIM VO SVOJOM ŽIVOTE S BOHOM DOSIAHNUŤ POČAS NASLEDUJÚCICH 12 MESIACOV?** (Je jasné, že „duchovné napredovanie“ sa veľmi plánovať nedá, ide teda skôr o to, čomu sa plánujem venovať v oblasti zručností¹, vedomostí², praktík, angažovania sa³,... prostredníctvom ktorých budem svoj život s Bohom rozvíjať.) ❷
2. **ZOZNAM BENEFITOV** – prečo som sa rozhodol práve pre tieto ciele a čo presne si od nich sľubujem? ❷
3. **ZOZNAM PREKÁŽOK** – čo mi doteraz bránilo osvojiť si ich? Bráni mi niečo aj teraz? Prekáža? ❶ Čo budem musieť vo svojom živote, vo svojej praxi, v spôsobe, akým rozvrhujem čas,... zmeniť, aby som tieto ciele dosiahol? Je potrebné pritom niečo obetovať? ❶
4. **ZOZNAM ZRUČNOSTÍ, SCHOPNOSTÍ A VEDOMOSTÍ**, ktoré si musím osvojiť ešte predtým, než sa pustím do plnenia týchto cieľov? ❶ Ktoré z nich sú nevyhnutné – a ktoré síce nevyhnutné nie sú, ale dosť by mi dosahovanie cieľov uľahčili? ❶
5. **ĽUDIA A SKUPINY ĽUDÍ** – Akí ľudia, aké a ktoré inštitúcie, ustanovizne, spoločenstvá,... by mi mohli napomôcť pri dosahovaní tohto cieľa? Ktoré z nich sú dokonca nevyhnutné? Nakoniec skonzkretizujte už úplne presne, ktorých ľudí a ktoré skupiny ľudí a inštitúcie plánujete zapojiť do tohto svojho plánu ❶ a ako ich na svoju stranu aj skutočne získate! ❶ Otvplyní to nejako body 3 a 4 tohto zoznamu?
6. **POSTUPNOSŤ KROKOV a ČASOVÝ HARMONOGRAM** – rozpracujte tieto ciele do postupnosti krokov ❶ a následne zostavte presný harmonogram ❶ stanovujúci, v ktoré mesiace odteraz do júna budúceho roka sa budete venovať ktorým konkrétnym veciam, dokedy najneskôr ktorý z týchto krokov ukončíte tak, aby ste svoje ciele naplno dosiahli do júna budúceho roka.
7. **KONTROLA A KRITÉRIÁ ÚSPECHU:** stanovte, aké konkrétne kritériá musia Vaše výsledky o 12 mesiacov spĺňať na to, aby ste ich mohli považovať za úspech! ❷

¹ napr. rozjímavá modlitba, alebo osvojenie špecifických nástrojov askézy,...

² napr. štúdium, oboznámenie sa s Bibliou, alebo s dokumentmi Cirkvi,...

³ napr. v oblasti zapájania sa do života a poslania farnosti,...

!!! – PRÍKLAD – !!!

Príklad na pochopenie, o
čo v jednotlivých bodoch
ide:

- Biblické stretko v našej farnosti;
- Spoločenstvo ľudí, s ktorými by som mohol bibliu študovať spoločne – musím sa po nejakých poobzerať.
- KJK s jej kurzom „Biblia“ – to by bolo skvelé hneď na začiatku.

INŠTRUKCIE

V práci vždy označujte odstavce číslom toho bodu, ktorý v nich rozpracovávate!

SCHÉMA VAŠEJ PRÁCE:

1. ČO PRESNE MIENIM VO SVOJOM ŽIVOTE S BOHOM DOSIAHNUŤ POČAS NASLEDUJÚCICH 12 MESIACOV? (Je jasné, že „duchovné napredovanie“ sa veľmi plánovať nedá, ide teda skôr o to, čomu sa plánujem venovať v oblasti zručností¹, vedomostí², praktík, angažovania sa³,... prostredníctvom ktorých budem svoj život s Bohom rozvíjať.) ❷
2. ZOZNAM BENEFITOV – prečo som sa rozhodol práve pre tieto ciele a čo presne si od nich sľubujem? ❷
3. ZOZNAM PREKÁŽOK – čo mi doteraz bránilo osvojiť si ich? Bráni mi niečo aj teraz? Prekáža? ❶ Čo budem musieť vo svojom živote, vo svojej praxi, v spôsobe, akým rozvrhujem čas,... zmeniť, aby som tieto ciele dosiahol? Je potrebné pritom niečo obetovať? ❶
4. ZOZNAM ZRUČNOSTÍ, SCHOPNOSTÍ A VEDOMOSTÍ, ktoré si musím osvojiť ešte predtým, než sa pustím do plnenia týchto cieľov? ❶ Ktoré z nich sú nevyhnutné – a ktoré síce nevyhnutné nie sú, ale dosť by mi dosahovanie cieľov uľahčili? ❶
5. ĽUDIA A SKUPINY ĽUDÍ – Akí ľudia, aké a ktoré inštitúcie, ustanovizne, spoločenstvá,... by mi mohli napomôcť pri dosahovaní tohto cieľa? Ktoré z nich sú dokonca nevyhnutné? Nakoniec skonzkretizujte už úplne presne, ktorých ľudí a ktoré skupiny ľudí a inštitúcie plánujete zapojiť do tohto svojho plánu ❶ a ako ich na svoju stranu aj skutočne získate! ❶ Ovplyní to nejaké body 3 a 4 tohto zoznamu?
6. POSTUPNOSŤ KROKOV a ČASOVÝ HARMONOGRAM – rozpracujte tieto ciele do postupnosti krokov ❶ a následne zostavte presný harmonogram ❶ stanovujúci, v ktoré mesiace odteraz do júna budúceho roka sa budete venovať ktorým konkrétnym veciam, dokedy najneskôr ktorý z týchto krokov ukončíte tak, aby ste svoje ciele naplno dosiahli do júna budúceho roka.
7. KONTROLA A KRITÉRIÁ ÚSPESCHU: stanovte, aké konkrétne kritériá musia Vaše výsledky o 12 mesiacov spĺňať na to, aby ste ich mohli považovať za úspech! ❷

¹ napr. rozjímavá modlitba, alebo osvojenie špecifických nástrojov askézy,...

² napr. štúdium, oboznámenie sa s Bibliou, alebo s dokumentmi Cirkvi,...

³ napr. v oblasti zapájania sa do života a poslania farnosti,...

!!! – PRÍKLAD – !!!

Príklad na pochopenie, o
čo v jednotlivých bodoch
ide:

- **JÚL** – zohnať Bibliu + kurz Biblia v KJK. Naštudovať metódu lectio divina.
- **AUGUST** – začať študovať, rýchlosť: 1335 kapitol / 330 dní = 4 kapitoly denne.
- **JÚN** – dokončiť čítanie Biblie.

INŠTRUKCIE

V práci vždy označujte odstavce číslom toho bodu, ktorý v nich rozpracovávate!

SCHÉMA VAŠEJ PRÁCE:

1. **ČO PRESNE MIENIM VO SVOJOM ŽIVOTE S BOHOM DOSIAHNUŤ POČAS NASLEDUJÚCICH 12 MESIACOV?** (Je jasné, že „duchovné napredovanie“ sa veľmi plánovať nedá, ide teda skôr o to, čomu sa plánujem venovať v oblasti zručností¹, vedomostí², praktík, angažovania sa³,... prostredníctvom ktorých budem svoj život s Bohom rozvíjať.) ❷
2. **ZOZNAM BENEFITOV** – prečo som sa rozhodol práve pre tieto ciele a čo presne si od nich sľubujem? ❷
3. **ZOZNAM PREKÁŽOK** – čo mi doteraz bránilo osvojiť si ich? Bráni mi niečo aj teraz? Prekáža? ❶ Čo budem musieť vo svojom živote, vo svojej praxi, v spôsobe, akým rozvrhujem čas,... zmeniť, aby som tieto ciele dosiahol? Je potrebné pritom niečo obetovať? ❶
4. **ZOZNAM ZRUČNOSTÍ, SCHOPNOSTÍ A VEDOMOSTÍ**, ktoré si musím osvojiť ešte predtým, než sa pustím do plnenia týchto cieľov? ❶ Ktoré z nich sú nevyhnutné – a ktoré síce nevyhnutné nie sú, ale dosť by mi dosahovanie cieľov uľahčili? ❶
5. **ĽUDIA A SKUPINY ĽUDÍ** – Akí ľudia, aké a ktoré inštitúcie, ustanovizne, spoločenstvá,... by mi mohli napomôcť pri dosahovaní tohto cieľa? Ktoré z nich sú dokonca nevyhnutné? Nakoniec skonzkretizujte už úplne presne, ktorých ľudí a ktoré skupiny ľudí a inštitúcie plánujete zapojiť do tohto svojho plánu ❶ a ako ich na svoju stranu aj skutočne získate! ❶ Oplývni to nejaké body 3 a 4 tohto zoznamu?
6. **POSTUPNOSŤ KROKOV a ČASOVÝ HARMONOGRAM** – rozpracujte tieto ciele do postupnosti krokov ❶ a následne zostavte presný harmonogram ❶ stanovujúci, v ktoré mesiace odteraz do júna budúceho roka sa budete venovať ktorým konkrétnym veciam, dokedy najneskôr ktorý z týchto krokov ukončíte tak, aby ste svoje ciele naplno dosiahli do júna budúceho roka.
7. **KONTROLA A KRITÉRIÁ ÚSPECHU:** stanovte, aké konkrétne kritériá musia Vaše výsledky o 12 mesiacov spĺňať na to, aby ste ich mohli považovať za úspech! ❷

¹ napr. rozjímavá modlitba, alebo osvojenie špecifických nástrojov askézy,...

² napr. štúdium, oboznámenie sa s Bibliou, alebo s dokumentmi Cirkvi,...

³ napr. v oblasti zapájania sa do života a poslania farnosti,...

!!! – PRÍKLAD – !!!

Príklad na pochopenie, o
čo v jednotlivých bodoch
ide:

**Za úspech budem
považovať, ak:**

- o rok dočítam celú Bibliu;
- naučím sa používať metódu lectio divina;
- štúdium Biblie sa stane bežnou navyknutou rutinou môjho denného rozvrhu dňa.

INŠTRUKCIE

V práci vždy označujte odstavce číslom toho bodu, ktorý v nich rozpracovávate!

SCHÉMA VAŠEJ PRÁCE:

1. **ČO PRESNE MIENIM VO SVOJOM ŽIVOTE S BOHOM DOSIAHNUŤ POČAS NASLEDUJÚCICH 12 MESIACOV?** (Je jasné, že „duchovné napredovanie“ sa veľmi plánovať nedá, ide teda skôr o to, čomu sa plánujem venovať v oblasti zručností¹, vedomostí², praktík, angažovania sa³,... prostredníctvom ktorých budem svoj život s Bohom rozvíjať.)²
2. **ZOZNAM BENEFITOV** – prečo som sa rozhodol práve pre tieto ciele a čo presne si od nich sľubujem? ²
3. **ZOZNAM PREKÁŽOK** – čo mi doteraz bránilo osvojiť si ich? Bráni mi niečo aj teraz? Prekáža? ¹ Čo budem musieť vo svojom živote, vo svojej praxi, v spôsobe, akým rozvrhujem čas,... zmeniť, aby som tieto ciele dosiahol? Je potrebné pritom niečo obetovať? ¹
4. **ZOZNAM ZRUČNOSTÍ, SCHOPNOSTÍ A VEDOMOSTÍ**, ktoré si musím osvojiť ešte predtým, než sa pustím do plnenia týchto cieľov? ¹ Ktoré z nich sú nevyhnutné – a ktoré síce nevyhnutné nie sú, ale dosť by mi dosahovanie cieľov uľahčili? ¹
5. **ĽUDIA A SKUPINY ĽUDÍ** – Akí ľudia, aké a ktoré inštitúcie, ustanovizne, spoločenstvá,... by mi mohli napomôcť pri dosahovaní tohto cieľa? Ktoré z nich sú dokonca nevyhnutné? Nakoniec skonzkretizujte už úplne presne, ktorých ľudí a ktoré skupiny ľudí a inštitúcie plánujete zapojiť do tohto svojho plánu ¹ a ako ich na svoju stranu aj skutočne získate! ¹ Ovplyní to nejaké body 3 a 4 tohto zoznamu?
6. **POSTUPNOSŤ KROKOV a ČASOVÝ HARMONOGRAM** – rozpracujte tieto ciele do postupnosti krokov ¹ a následne zostavte presný harmonogram ¹ stanovujúci, v ktoré mesiace odteraz do júna budúceho roka sa budete venovať ktorým konkrétnym veciam, dokedy najneskôr ktorý z týchto krokov ukončíte tak, aby ste svoje ciele naplno dosiahli do júna budúceho roka.
7. **KONTROLA A KRITÉRIÁ ÚSPECHU:** stanovte, aké konkrétne kritériá musia Vaše výsledky o 12 mesiacov spĺňať na to, aby ste ich mohli považovať za úspech! ²

¹ napr. rozjímavá modlitba, alebo osvojenie špecifických nástrojov askézy,...

² napr. štúdium, oboznámenie sa s Bibliou, alebo s dokumentmi Cirkvi,...

³ napr. v oblasti zapájania sa do života a poslania farnosti,...



**... NEJAKÉ
OTÁZKY,
POZNÁMKY,
POSTREHY,
PRIPOMIENKY?**



!!! – ÚLOHA – !!!



známka
na úrovni
koncoročnej
písomky

**Vypracujte svoj
osobný ročný plán
na základe podkladov,
ktoré ste dostali!**

HODNOTENIE:

- | | |
|------------------|-----|
| • 14 až 12 bodov | = 1 |
| • 11 až 9 bodov | = 2 |
| • 8 až 6 bodov | = 3 |
| • 5 až 3 body | = 4 |
| • 2 až 0 bodov | = 5 |



KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO
3. ROČNÍK GYMNÁZIA



KONIEC



WWW.JNKY.SK