

2022.

NOVA SEZONA

# Markov Dnevnik & PRIJATELJI



PRIRUČNIK ZA

RAD NA SEBI



*Srećna nova godina*  
**2022.**

markov dnevnik & prijatelji

# Calendar

## 2022

### January

S	M	T	W	T	F	S
						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					

### February

S	M	T	W	T	F	S
		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					

### March

S	M	T	W	T	F	S
		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		

### April

S	M	T	W	T	F	S
					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

### May

S	M	T	W	T	F	S
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				

### June

S	M	T	W	T	F	S
			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		

### July

S	M	T	W	T	F	S
					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

S	M	T	W	T	F	S
	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

S	M	T	W	T	F	S
				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	

### October

S	M	T	W	T	F	S
						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

S	M	T	W	T	F	S
		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

S	M	T	W	T	F	S
				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

# PROČITANE KNJIGE



po mesecima 2022.



JANUAR

FEBRUAR



MART



APRIL

MAJ




JUN



JUL

AVGUST

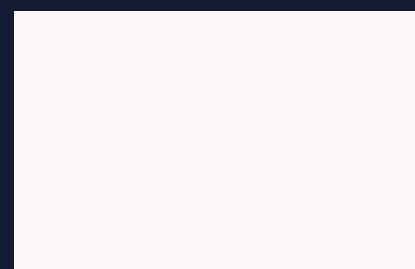
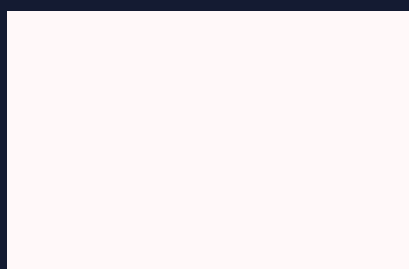
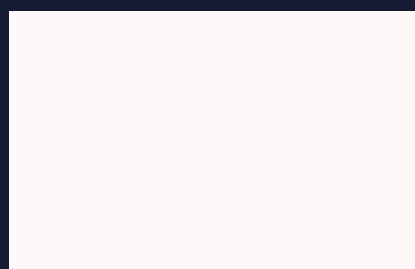
SEPTEMBAR



OKTOBAR

NOVEMBAR

DECEMBAR



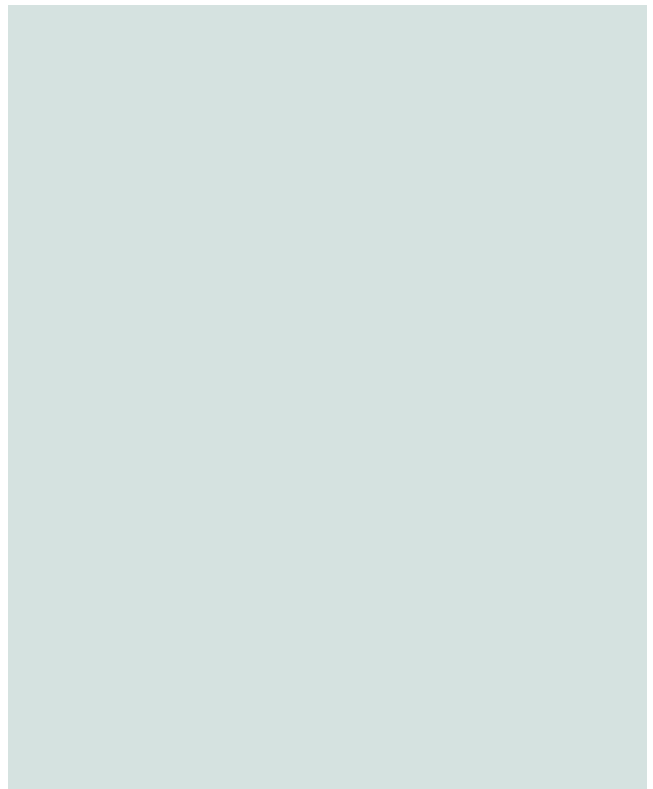
# ZADACI ZA DANAS

## LISTA ZADATAKA



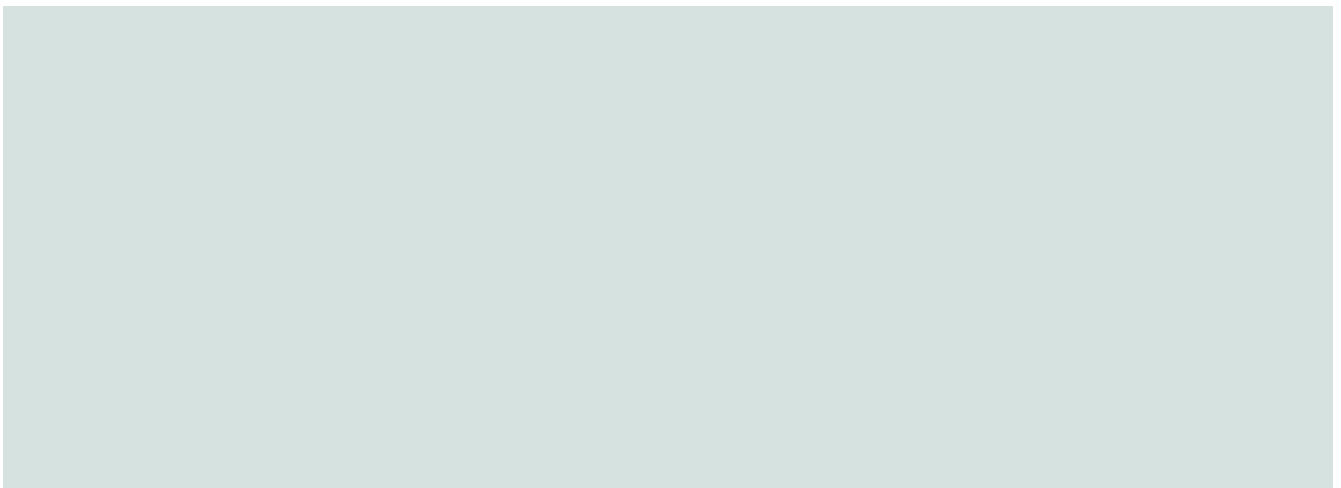
Five horizontal light blue bars stacked vertically, representing a list of tasks.

## PRIORITETI



A large light blue rectangular area, representing a section for priorities.

## CITAT DANA



A large light blue rectangular area, representing a section for a quote of the day.

The background is a dark, out-of-focus scene filled with warm, golden-yellow bokeh lights. In the foreground, a string of small, glowing lights is visible, with some lights in sharp focus and others blurred. The overall mood is cozy and celebratory.

S V A K O G D A N A B U D I  
1% B O L J I O D S E B E J U Č Ě

# MESEČNI PLANER

MESEC:

PRIORITETI

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

CILJEVI

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

AKCIJA

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

BELEŠKA

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

PON

UTO

SRE

ČET

PET

SUB

NED


# MOJ DNEVNI PLAN AKTIVNOSTI

08:00

08:30

09:00

09:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

01:00

01:30

02:00

02:30

03:00

03:30

04:00

# MOJA LISTA ZAHVALNOSTI

CHECK LISTA 

- ZAHVALAN/NA I BLAGODARIM ZA ŽIVOT KOJI IMAM.
- ZAHVALAN/NA SAM ZA ZDRAVLJE I LJUBAV KOJU DOBIJAM I ZA LJUBAV KOJU MOGU DA DAJEM.
- ZAHVALAN/NA SAM ZA KROV NAD GLAVOM I ZA KREKET KOJI MI DAJE MIRAN SAN.
- ZAHVALAN/NA SAM ZA TO ŠTO IMAM PRIJATELJE KOJI ME VOLE I PODRŽAVAJU.
- ZAHVALAN/NA SAM ZA INTERNET PUTEM KOJEG SAM POVEZAN/A SA SVETOM I SAZNAJEM NOVE INFORMACIJE.
- ZAHVALAN/NA SAM ZA TO ŠTO MOGU DA PUTUJEM I UPOZNAJEM NOVA MESTA, NOVE LJUDE I KULTURE.
- ZAHVALAN/NA SAM ZA TO ŠTO IMAM ODEĆU DA OBUČEM I OBUĆU DA OBUJEM SVAKI DAN.

# MOJA LISTA ZAHVALNOSTI

CHECK LISTA 

- ZAHVALAN/NA SAM ZA RODITELJE KOJE IMAM.
- ZAHVALAN/NA SAM ZA SVOJU PARTNERKU ILI PARTNERA KOJA/I ME VOLI I PODRŽAVA.
- ZAHVALAN/NA SAM ZA MOJ DRAGI AUTOMOBIL KOJI ME SVAKODNEVNO PREVOZI NA RAZNE LOKACIJE.
- ZAHVALAN/NA SAM ZA POSAO KOJI IMAM I KOJI ME ISPUNJAVA I KOJI SVAKI MESEC MI DONOSI NOVAC.
- ZAHVALAN/NA SAM ZA TO ŠTO IMAM HRANU I VODU KOJU MOGU DA PIJEM SVAKI DAN.
- ZAHVALAN/NA SAM ZA TO ŠTO IMAM ŽIVU I ZDRAVU DECU KOJU BESKRAJNO VOLIM.
- ZAHVALAN/NA SAM ZA SVE MOJE UČITELJE I ZA MOGUĆNOST ŠTO MOGU DA UČIM I DA SE I DALJE RAZVIJAM.



# NEDELJNI PLANER AKTIVNOSTI

**PONEDELJAK**

**UTORAK**

**SREDA**

**ČETVRTAK**

**PETAK**

**SUBOTA**

**NEDELJA**

**BELEŠKE**

# ONO ŠTO NAS POKREĆE



## Maslovljeva piramida ljudskih potreba





	HITNO	NIJE HITNO
BITNO	<p>KRIZE</p> <p>PROBLEMI</p> <p>PROJEKTI SA ROKOM "ZA JUČE"</p> <p>SASTANCI</p> <p>POZIVI KLIJENATA, DECE, PRIJATELJA (NEOPHODNOST)</p> <p><b>UPRAVLJAM</b></p>	<p>PRIPREMA</p> <p>PREVENCIJA</p> <p>PLANIRANJE</p> <p>GRAĐENJE ODNOSA</p> <p>PRAVLJENJE PRIORITETA</p> <p>RAST EFEKTIVNOSTI</p> <p><b>FOKUSIRAM SE NA</b></p>
NIJE BITNO	<p>TUĐE PREBAČENE OBAVEZE</p> <p>NEPOTREBNI PREKIDI</p> <p>POSLOVI NISKOGR PRIORITETA BEZ VELIKE VREDNOSTI (ALI KOJI IMAJU ELEMENTE PRITISKA I ŽURBE)</p> <p>SASTANCI KOJI SU LOŠE ORGANIZOVANI</p> <p>SASTANCI NA KOJIMA MOJE PRISUTVO NEMA VREDNOST</p> <p><b>MINIMIZIRAM (REĆI NE)</b></p>	<p>IGRICE</p> <p>"BLEJANJE"</p> <p>GLEDANJE TELEVIZORA "U PRAZNO"</p> <p>BEG OD STVARNOSTI POSLE DANA PROVEDENOG U HITNIM STVARIMA</p> <p><b>IZBEGAVAM</b></p>



# Moja lista ciljeva

TOP 10 NAJVAŽNIJIH U 2021. GODINI

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

# Zdravlje

---

Pijte puno vode.

Doručujte kao kralj, ručajte kao sluga a večerajte kao prosjak.

Jedite što više hrane koja raste na drveću i biljkama, a što manje industrijske proizvedene.

Živite sa 3E: Energija - Entuzijizam - Empatija.


Nađite vremena za molitvu.

Što više se igrajte.

Sedite u tišini bar 10 min. dnevno

Spavajte po 7 sati i hodajte 30 min svaki dan.

# ISHRANA



PROTEINI	UH	MASTI	POVRĆE
Piletina	Riža	Avokado	Brokoli
Riba	Krompir	Slanina	Spanać
Jaja	Pasta	Badem	Karfiol
Ćuretina	Osvene	Lan	Špargle
Ala namaz	Banana	Pistaći	Celer
Govedina	Kinoa	Riblje ulje	Tikvice
Čija	Jabuka	Maslinovo ulje	Krastavac
Seme bundeve	Mahunarke	Kokosovo ulje	Zelena salata

Izvor: Milan STRONGMAN

# DNEVNA FITNESS METRIKA

DATUM

TREKUTNA TEŽINA

TRAJANJE

AKTIVNOST

N

P

U

S

Č

P

S

"Ne možeš unajmiti nekoga da radi sklekove umesto tebe"

JIM ROHN



Poklonite sebi  
najbolju godinu  
do sada!

