


Dennik manifestacie



30-dňový sprievodný denník



Denný záznam

Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Stanovte si jasny zamer toho, co chcete dnes manifestovat — budte konkretni
 - Napisite 3 veci, za ktore ste prave teraz naozaj vdacni, aby ste zvyсили svoju vibraciu
 - Piste afirmacie v pritomnom case, akoby ste uz mali to, po com tuzite — precitite pravdu kazdej z nich
 - Vizualizujte si svoju naplnenu tuzbu: opiste, kde ste, co vidite, pocujete a citite v tom momente
 - Skriptujte svoju idealnu realitu do zivych detailov — napisite rozpranie v prvej osobe, akoby ste zili svoj vysnivany den
 - Vymenujte 2-3 konkretne akcne kroky, ktore dnes podniknete smerom k vasmu cieľu
 - Napisite, co uvolnujete — obavy, pochybnosti alebo obmedzujuce presvedceni, ktore vam uz nesluzia



Naskenujte pre podrobny návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Zámer *(co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)*

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Dnešná afirmácia *(piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...)*

Vizualizácia *(na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pociťujete a cítite, keď sa vase ...)*

Skriptovanie *(piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dátum: _____

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Za čo som dnes vďačný/á (ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)

Dnešná afirmácia (piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...

Vizualizácia (na chvíľu zavrite oči a potom popiste scenu: kde ste, čo vidíte, pocijete a cítite, keď sa vase ...

Skriptovanie (piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte zivi - popiste, čo v...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Dátum: _____

Zámer *(co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)*

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Dnešná afirmácia *(piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...)*

Vizualizácia *(na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pocújete a cítite, keď sa vase ...)*

Skriptovanie *(piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dátum: _____

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Za čo som dnes vďačný/á (ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)

Dnešná afirmácia (piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...

Vizualizácia (na chvíľu zavrite oči a potom popiste scenu: kde ste, čo vidíte, pocujete a cítite, keď sa vase ...

Skriptovanie (piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popiste, čo v...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Dátum: _____

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Za čo som dnes vďačný/á (ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)

Dnešná afirmácia (piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...

Vizualizácia (na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pociťujete a cítite, keď sa vase ...

Skriptovanie (piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Dátum: _____

Zámer *(co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)*

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Dnešná afirmácia *(piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...)*

Vizualizácia *(na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pociťujete a cítite, keď sa vase ...)*

Skriptovanie *(piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dátum: _____

Zámer *(co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)*

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Dnešná afirmácia *(piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...)*

Vizualizácia *(na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pocújete a cítite, keď sa vase ...)*

Skriptovanie *(piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dátum: _____

Zámer *(co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)*

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Dnešná afirmácia *(piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...)*

Vizualizácia *(na chvíľu zavrite oči a potom popiste scenu: kde ste, čo vidíte, pocujete a cítite, keď sa vase ...)*

Skriptovanie *(piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popiste, čo v...)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dátum: _____

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Za čo som dnes vďačný/á (ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)

Dnešná afirmácia (píšte v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...

Vizualizácia (na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pociťujete a cítite, keď sa vase ...

Skriptovanie (píšte v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Dátum: _____

Zámer *(co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)*

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Dnešná afirmácia *(piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...)*

Vizualizácia *(na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pociťujete a cítite, keď sa vase ...)*

Skriptovanie *(piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dátum: _____

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Za čo som dnes vďačný/á (ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)

Dnešná afirmácia (piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...

Vizualizácia (na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pociťujete a cítite, keď sa vase ...

Skriptovanie (piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Dátum: _____

Zámer *(co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)*

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Dnešná afirmácia *(piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...)*

Vizualizácia *(na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pocijete a cítite, keď sa vase ...)*

Skriptovanie *(piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte ziví - popíšte, čo v...)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dátum: _____

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Za čo som dnes vďačný/á (ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)

Dnešná afirmácia (piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...

Vizualizácia (na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pociťujete a cítite, keď sa vase ...

Skriptovanie (piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Dátum: _____

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Za čo som dnes vďačný/á (ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)

Dnešná afirmácia (piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...

Vizualizácia (na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pocijete a cítite, keď sa vase ...

Skriptovanie (piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Dátum: _____

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Za čo som dnes vďačný/á (ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)

Dnešná afirmácia (piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...

Vizualizácia (na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pocijete a cítite, keď sa vase ...

Skriptovanie (piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte zivi - popíšte, čo v...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Dátum: _____

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Za čo som dnes vďačný/á (ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)

Dnešná afirmácia (piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...

Vizualizácia (na chvíľu zavrite oči a potom popiste scenu: kde ste, čo vidíte, pocijete a cítite, keď sa vase ...

Skriptovanie (piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte ziví - popiste, čo v...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Dátum: _____

Zámer *(co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)*

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Dnešná afirmácia *(piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...)*

Vizualizácia *(na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pociťujete a cítite, keď sa vase ...)*

Skriptovanie *(piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dátum: _____

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Za čo som dnes vďačný/á (ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)

Dnešná afirmácia (piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...

Vizualizácia (na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pociťujete a cítite, keď sa vase ...

Skriptovanie (piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Dátum: _____

Zámer *(co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)*

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Dnešná afirmácia *(piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...)*

Vizualizácia *(na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pociťujete a cítite, keď sa vase ...)*

Skriptovanie *(piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dátum: _____

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Za čo som dnes vďačný/á (ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)

Dnešná afirmácia (piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...

Vizualizácia (na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pociťujete a cítite, keď sa vase ...

Skriptovanie (piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Dátum: _____

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Za čo som dnes vďačný/á (ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)

Dnešná afirmácia (píšte v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...

Vizualizácia (na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pociťujete a cítite, keď sa vase ...

Skriptovanie (píšte v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Dátum: _____

Zámer *(co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)*

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Dnešná afirmácia *(piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...)*

Vizualizácia *(na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pocijete a cítite, keď sa vase ...)*

Skriptovanie *(piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dátum: _____

Zámer *(co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)*

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Dnešná afirmácia *(piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...)*

Vizualizácia *(na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pocújete a cítite, keď sa vase ...)*

Skriptovanie *(piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dátum: _____

Zámer *(co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)*

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Dnešná afirmácia *(piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...)*

Vizualizácia *(na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pocújete a cítite, keď sa vase ...)*

Skriptovanie *(piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dátum: _____

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Za čo som dnes vďačný/á (ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)

Dnešná afirmácia (piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...

Vizualizácia (na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pociťujete a cítite, keď sa vase ...

Skriptovanie (piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Dátum: _____

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Za čo som dnes vďačný/á (ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)

Dnešná afirmácia (piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...

Vizualizácia (na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pociťujete a cítite, keď sa vase ...

Skriptovanie (piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Dátum: _____

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Za čo som dnes vďačný/á (ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)

Dnešná afirmácia (piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...

Vizualizácia (na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pocújete a cítite, keď sa vase ...

Skriptovanie (piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Dátum: _____

Zámer *(co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)*

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Dnešná afirmácia *(piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...)*

Vizualizácia *(na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pociťujete a cítite, keď sa vase ...)*

Skriptovanie *(piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dátum: _____

Zámer (co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Za čo som dnes vďačný/á (ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)

Dnešná afirmácia (piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...

Vizualizácia (na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pociťujete a cítite, keď sa vase ...

Skriptovanie (piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Dátum: _____

Zámer *(co chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)*

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Dnešná afirmácia *(piste v prítomnom case, akoby to už bola pravda: 'som hojný', 'prítahujem lásku s ľahk...)*

Vizualizácia *(na chvíľu zavrite oči a potom popíšte scenu: kde ste, čo vidíte, pocújete a cítite, keď sa vase ...)*

Skriptovanie *(piste v prítomnom case, akoby to, po čom túžite, už bolo skutočné. buďte živí - popíšte, čo v...)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*