

Týždenný plánovač digitálneho detoxu

Týždeň 1

PONDELOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

UTOROK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

STREDA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

ŠTVRTOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

PIATOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

SOBOTA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NEDEĽA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MOJE AKTIVITY

☐ _____

☐ _____

☐ _____

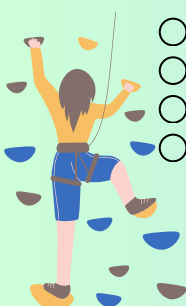
☐ _____

☐ _____

MÔJ CELKOVÝ POCIT

AKO SA MÁM PRIPRAVIŤ?

Poznámky



Začiatky sú vždy náročné, ale ja to zvládnem!



Týždenný plánovač digitálneho detoxu

Týždeň 2

PONDELOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

UTOROK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

STREDA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

ŠTVRTOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

PIATOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

SOBOTA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NEDEĽA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MOJE AKTIVITY

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MÔJ CELKOVÝ POCIT

AKO SA MÁM PRIPRAVIŤ?

Poznámky



Týždenný plánovač digitálneho detoxu

Týždeň 3

PONDELOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

UTOROK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

STREDA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

ŠTVRTOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

PIATOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

SOBOTA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NEDEĽA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MOJE AKTIVITY

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MÔJ CELKOVÝ POCIT

AKO SA MÁM PRIPRAVIŤ?

Poznámky



Si stále motivovaný? Ide ti to skvele!



Týždenný plánovač digitálneho detoxu

Týždeň 4

PONDELOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

UTOROK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

STREDA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

ŠTVRTOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

PIATOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

SOBOTA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NEDEĽA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MOJE AKTIVITY

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MÔJ CELKOVÝ POCIT

AKO SA MÁM PRIPRAVIŤ?

Poznámky



Týždenný plánovač digitálneho detoxu

Týždeň 5

PONDELOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

UTOROK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

STREDA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

ŠTVRTOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

PIATOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

SOBOTA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NEDEĽA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MOJE AKTIVITY

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MÔJ CELKOVÝ POCIT

AKO SA MÁM PRIPRAVIŤ?

Poznámky

Namaste



Týždenný plánovač digitálneho detoxu

Týždeň 6

PONDELOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

UTOROK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

STREDA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

ŠTVRTOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

PIATOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

SOBOTA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NEDEĽA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MOJE AKTIVITY

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MÔJ CELKOVÝ POCIT

AKO SA MÁM PRIPRAVIŤ?

Poznámky



Týždenný plánovač digitálneho detoxu

Týždeň 7

PONDELOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

UTOROK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

STREDA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

ŠTVRTOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

PIATOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

SOBOTA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NEDEĽA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MOJE AKTIVITY

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MÔJ CELKOVÝ POCIT

AKO SA MÁM PRIPRAVIŤ?

Poznámky



Polovica je už za mnou!



Týždenný plánovač digitálneho detoxu

Týždeň 8

PONDELOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

UTOROK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

STREDA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

ŠTVRTOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

PIATOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

SOBOTA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NEDEĽA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MOJE AKTIVITY

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MÔJ CELKOVÝ POCIT

AKO SA MÁM PRIPRAVIŤ?

Poznámky



Týždenný plánovač digitálneho detoxu

Týždeň 9

PONDELOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

UTOROK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

STREDA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

ŠTVRTOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

PIATOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

SOBOTA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NEDEĽA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MOJE AKTIVITY

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MÔJ CELKOVÝ POCIT

AKO SA MÁM PRIPRAVIŤ?

Poznámky



Týždenný plánovač digitálneho detoxu

Týždeň 10

PONDELOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

UTOROK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

STREDA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

ŠTVRTOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

PIATOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

SOBOTA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NEDEĽA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MOJE AKTIVITY

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MÔJ CELKOVÝ POCIT

AKO SA MÁM PRIPRAVIŤ?

Poznámky



Robím to pre seba.



Týždenný plánovač digitálneho detoxu

Týždeň 11

PONDELOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

UTOROK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

STREDA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

ŠTVRTOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

PIATOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

SOBOTA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NEDEĽA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MOJE AKTIVITY

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MÔJ CELKOVÝ POCIT

AKO SA MÁM PRIPRAVIŤ?

Poznámky

Už som skoro na konci...



Týždenný plánovač digitálneho detoxu

Týždeň 12

PONDELOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

UTOROK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

STREDA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

ŠTVRTOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

PIATOK

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

SOBOTA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NEDEĽA

Dátum: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MOJE AKTIVITY

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

MÔJ CELKOVÝ POCIT

AKO SA MÁM PRIPRAVIŤ?

Poznámky

Som na seba hrdý!

