

TUDATOS ÉVRENDEZÉS

2016/2017



TUDATOS ÉVRENDEZÉS

Készülj hatékonyan a következő évre!

Nézz vissza az előző évedre, majd rendezd a következő éved!

Amire szükséged lesz:

Csendre, zavartalan környezetre
Az alábbi Tudatos évröndző lapra
Írószközre

Vedd sorra mit hozott számodra a 2016-os éved!

1. Az előző éve legszebb pillanatai?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Mi volt a legnagyobb döntésem?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Mi volt a legnagyobb lecke, amit megtanultam?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Mi volt a legnagyobb kudarc az előző évből?

.....
.....
.....
.....
.....

5. Mire vagyok a legbüszkébb az előző évből?

.....
.....
.....
.....
.....

6. Mi az, amit elterveztem és sikerült is befejeznem?

.....
.....
.....
.....
.....

Vedd sorra az ebben szerepet játszó tulajdonságaid:

.....
.....
.....

7. Mi az, amit elterveztem, de nem sikerült befejeznem?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vedd sorra az ebben szerepet játszó akadályokat:

.....
.....
.....

8. Kik voltak azok az emberek, akik valamilyen hatást gyakoroltak rám?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

9. Kik voltak azok az emberek, akikre én gyakoroltam hatást?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

10. Mi az, amiért hálás vagyok?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

11.Mit tettem a személyes fejlődésemért?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

12.Mennyi énidőm volt az előző évben?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

13.Melyek a legfontosabb elrendezetlen feladataim?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

14.Mik azok, amiket nem szeretnék az új évben magammal cipelni?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

15.Így összegezném az előző évetem:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2017-es év
Gondold végig az előtted álló évet!

1. Régi álmom, amit végre ebben az évben megvalósítok:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Vedd sorra mik azok az akadályok, rossz szokások, amik a céljaid elérésében gátolnak:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Írd le mit vagy hajlandó megtenni a célod eléréséért:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Félbehagyott terv, amit végre befejezek:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Ezekre az emberekre tudok támaszkodni:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

6. Ezeket a dolgokat teszem meg a személyes fejlődésemért:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

7. Ebben az évben ezt teszem meg a fizikai testemért:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

8. Ebben az évben ezt teszem meg a spirituális fejlődésemért:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

9. Ebben az évben ezeken a módokon töltődöm fel:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

10. Ebben az évben ezt teszem a kapcsolataim javításáért vagy fenntartásáért:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

11. Ebben az évben ezt teszem a családomért/szeretteimért:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

12. Ebben az évben ezeket az új dolgokat próbálom ki:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

13.Ez az év azért lesz különleges számomra, mert:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

CSELEKVÉSI TERV:

Írj egy listát arról mit kellene megtenned azért, hogy elérd azt, amit szeretnél a 2017-es évben!

Még ma tegyél meg valamit a listádból!

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

Levél Önmagadhoz!

Vetítsd előre magad mához egy évre az időben!
Írj magadnak egy levelet, mintha már eltelt volna egy
év.
Írd alá!

Világosan foglalmazd meg mindazt, amit a 2017-es
éveben szeretnél.
Úgy írd meg a levelet, mintha már egy évvel később
olvasnád vissza és látod mi minden történt meg!

Köszönd meg magadnak,
hogy foglalkoztál önmagaddal!