

## Évátlépő 2019-ből 2020-ba

### Évzáró összegző - Évnyitó tervező

---

Néha meg kell állni egy pillanatra, és áttekinteni, hogy „hol is vagyok most”, „mi történt eddig az életemben”, „jó-e ez így nekem”, mielőtt tovább éljük az életünket. Erre egyik jó alkalom az évkezdés, hiszen itt hivatalosan is lezárul egy év, átadja a lehetőséget az újnak.

Az Évátlépő füzet célja, hogy röviden átgondold az elmúlt évedet, és előre tekints a következőre, célokat álmodj meg magad számára. Akkor való neked ez a megoldás, ha nincs időd hosszabb évrendező tréningekre, de mégis szánnál egy kis időt magadra.

Ez a füzet lehet a kezdőlépés a tudatosabb élet felé. Erre építve a jövő évben elindulhatsz egy oly úton, amit tudatosan Te építesz fel magad számára. De ha erre még nem állsz készen, akkor pedig arra használhatod, hogy szánj egy kis időt saját magadra, végiggondold mi is lenne az álmod. Egyszer majd készen állsz arra, hogy meg is valósítsd.

#### **Ha több időt szánnál a**

#### **Hogyan összegezz és tervezz?**

- ✓ Szükséged lesz legalább egy óra énidőre, amikor nem zavar senki sem és semmi sem (nem szól hozzád senki, nem pittyeg a mobilod, nem nézed a közösségi oldalakat stb.), figyelj egy kicsit befelé az érzéseidre.
- ✓ Nyomtasd ki a tervezőt (nyomtatóbarát verzióban készült), vagy egy füzetbe másold le a kérdéseket, és ott töltsd ki a válaszokat, a lényeg az, hogy írd le, és nem szóban, gondolatban válaszold meg a kérdéseket. A kérdésekre a megadott sorrendben válaszolj.
- ✓ Készíts magad mellé valami innivalót, és ha szeretnél, akkor a háttérben hallgass valamilyen zenét.

Kellemes magadra fordított időt kívánok!

**A 2019-es év szavakba zárva - Milyen volt 2019?**

- ✓ 1-1 szóval vagy szókapcsolattal fogalmazd meg a kérdésekre a válaszaidat
- ✓ ne gondolkodj sokat, az első érzéseidet, gondolataidat írd le
- ✓ minden kérdésre próbálj válaszolni, hosszú volt ez az év, biztosan minden kérdésre van válaszod ☺, ha hirtelen nem megy, akkor térj vissza rá később

Ha a 2019-es évem egy film volna, ez lenne a címe:

.....

2019-ben ebben voltam a legeredményesebb:

.....

Erre vagyok a legbüszkébb:

.....

2019 számomra legörömtelibb eseménye:

.....

Hálát adok.....ért

A 2019-es év nagy meglepetése számomra:

.....

2019-ben nagy változás volt az életemben a/z

.....

2019-ben ezt tudtam meg magamról:

.....

Kinek és mit kell megbocsájtanom (2019-ben történetekkel kapcsolatban):

.....

Ezt szeretném megbocsájtani magamnak:

.....

Amit elfelejtenék a 2019-ben történetek közül:

.....

Ezt tettem a boldogságomért:

.....

Ezt tettem az egészségemért:

.....

Ezt tettem a családomért:

.....

Ezt tanultam 2019-ben az életről:

.....

## 2020 – célok, eredmények, tervezés

Egy pillanatra gondolj arra, hogy megnyered a lottón a főnyereményt! Mondjuk 3,17 milliárd Ft-ot. Részletesen gondold végig, és írd le, hogy mit változtatnál az életeden, mit csinálnál, és hogyan.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Olvasd át, amit írtál, és emeld ki azokat a dolgokat, amiket nem lehetetlen megvalósítani (egy úrutazás mondjuk a majdnem lehetetlen kategória, de a körbeutazom a földet vagy otthagynom a munkahelyem és saját vállalkozásba kezdek, az már a megvalósítható kategória). Gondold végig, hogy az általad kiemelték mennyire tennék boldogabbá az életedet.

Írd össze azokat, amelyek boldogabbá tennék az életed, és meg is valósíthatóak:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mi akadályozta, hogy megtedd eddig ezeket a dolgokat? Csak a pénz? Vagy valami más? Gondolkodj ezen.

Írd le az akadályt és a mellette lévő oszlopba pedig a megoldási lehetőséget (ha pl. a pénz az, akkor olyan megoldási lehetőségeket, amelyek hozzásegítenek pl. plusz munka, pályázat, kölcsön valakitől, stb.)

Akadály	Megoldása
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Mik azok a dolgok a fentiekből, amiket meg tudsz valósítani már 2020-ban:

.....

.....

.....

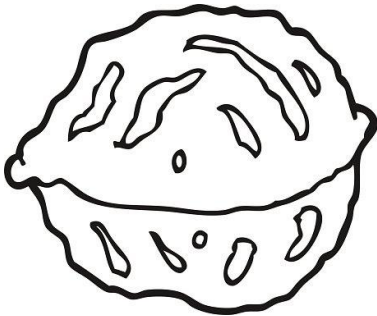
.....

.....

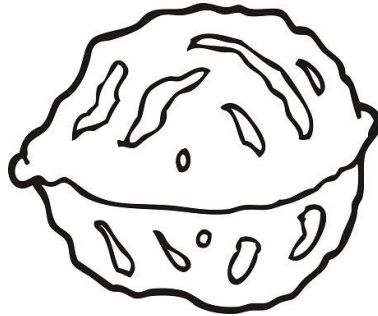
.....

**Céljaim dióhéjban 2020-ra! Melyik területhez milyen célt rendelnél? Írd be a diókba!**  
Amennyiben valamelyik terület fontos számodra, és itt kimaradt, nevezd el az erre fenntartott diókat, és fogalmazd meg arra a területre is a céljaidat.

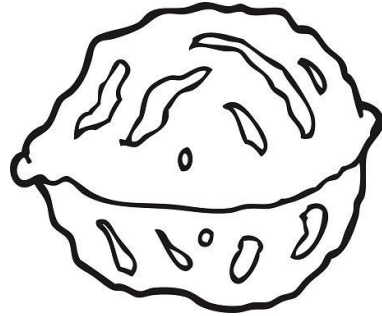
**Család**



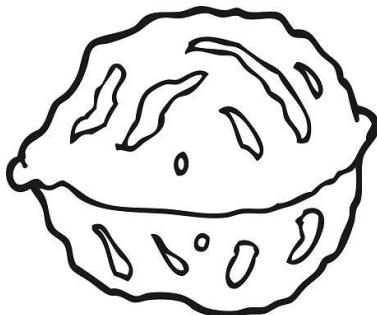
**Hobbi**



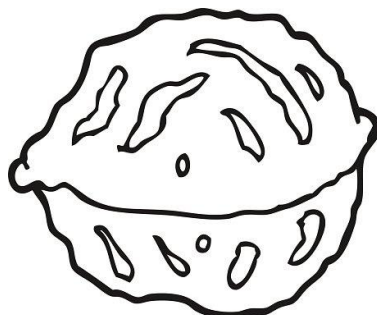
**Karrier**



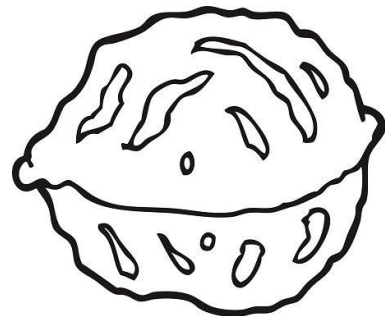
**Utazás**



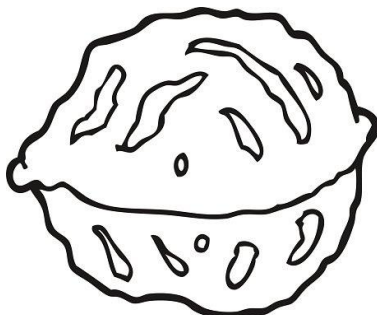
**Párkapcsolat**



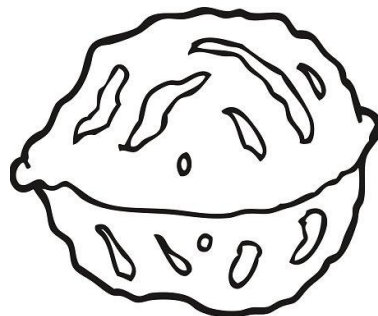
**Egészség**



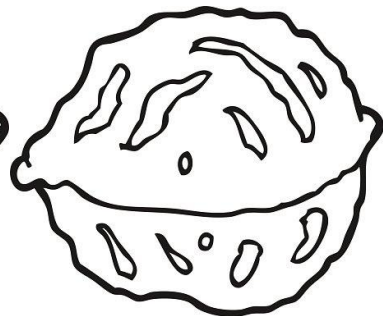
**Barátok**



.....



.....



**Nézd át a céljaidat, és a következő kérdések segítségével gondold meg a megvalósításra:**

Mi az, amiben változnom kell, hogy elérjem a céljaimat?

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

Mi az, amit változtatnom kell, hogy elérjem a céljaimat?

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

Mi az, amit mindenképpen meg kell tennem, hogy elérjem a céljaimat?

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

Kiknek a segítségére számíthatok, hogy elérjem a céljaimat?

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

Milyen erőforrásokra lesz szükségem, hogy elérjem a céljaimat?

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

Milyen akadályokkal kell számolnom, és hogyan tudom azokat megoldani?

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

Mit tanácsolnál magadnak a 2020-as évedre?

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

**Képzeld el, hogy elkezdted megvalósítani a céljaidat..**

Mi történik negyedév múlva?

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

Mi történik fél év múlva?

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

Mi történik év végére?

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

Hogyan látod magad?

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

Mi változott?

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

Milyen érzés ebben a változásban élni?

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

**Ezt az érzést, amennyiben pozitív, raktározd el magadba, ha év közben kicsit elbizonytalanodnál, akkor gondolj vissza rá, idézd fel magadban, ez majd segít átlendíteni a nehézségeken, motivációt ad számodra.**

## Útravaló 2020-ra:

- ✓ Úgy bánj önmagaddal, ahogy szeretnéd, hogy mások bánjanak Veled.
- ✓ Az életed azt tükrözi, amit magadban érzel.
- ✓ Ha lélekben az álmaid életét éled, az meg fog valósulni.
- ✓ Nem az számít, hogy mi történik Veled, hanem az, hogy miként reagálsz az eseményekre.
- ✓ Soha nincs késő megváltoztatni az életed.



**Tudom, hogy 2020-ban rengeteg kaland vár Rám, és alig várom,  
hogy megéljem őket!**