

• AZ *én* ÉVEM •

PlanAll

• AZ *én* ÉVEM •

2022 életkerék

EGÉSZSÉG

Ahol most állok:

A legnagyobb tettem idén:

Idei érték

LELKISÉG

Ahol most állok:

A legnagyobb tettem idén:

Idei érték

SZEMÉLYES FEJLŐDÉS

Ahol most állok:

A legnagyobb tettem idén:

Idei érték

KÖRNYEZET

Ahol most állok:

A legnagyobb tettem idén:

Idei érték

CSALÁD/BARÁTOK/PÁRKAPCSOLAT

Ahol most állok:

A legnagyobb tettem idén:

Idei érték

TANULMÁNYOK/MUNKA/ANYAGIAK

Ahol most állok:

A legnagyobb tettem idén:

Idei érték

KREATIVITÁS

Ahol most állok:

A legnagyobb tettem idén:

Idei érték

SZÓRAKOZÁS/FELTÖLTŐDÉS

Ahol most állok:

A legnagyobb tettem idén:

Idei érték

• AZ *én* ÉVEM •

Akár elértem, akár nem, de kitűztem a fő céljaimat erre az évre.
Minden teru, minden lépés, minden kihívás előbbre vitt, akkor is,
ha még tart az utam a céloomért.

Írd le, hogy hogyan teljesültek az idei céljaid:

1. CÉL

2. CÉL

3. CÉL

Azok az emberek, akik segítettek utamon:

Azok, akiket én tudtam segíteni:

ANYAGI TUDATOSSÁG

AMI TERVBEN VOLT:

TERV JÖVŐRE:

SIKERÜLT:

ÜNNEPLÉSRE: :)

• AZ *én* ÉVEM •

Egy szóval hogy írnád le az idei évet?

Mit tettél idén, amit eddig sohasem?

Mi volt az éu meglepetése?

Mi az amire legbüszkébb vagy, hogy fizikailag megcsináltál, vagy létrehoztál?

Mi indult a legrosszabban és lett a legjobb?

Mi az a célod amit feladtál, és jól tetted?

Mi az ami hatalmas könnyebbséget hozott az életedbe?

Ki az akit idén ismertél meg, és nagy hatással volt rád?

Mi az amiben eddig hittél, és most jöttél rá, hogy változtatnod kell?

Kértél e idén segítséget?

• AZ *én* ÉVEM •

Az idei évet mennyira tartottad nehéznek 1-10 skálán?

Ha vissza mehetnél az év elejére mit tanácsolnál magadnak?

Boldoggá tesz amivel foglalkozol?

Mi volt az a pillanat amikor a legnagyobb harmóniában voltál magaddal idén?

Meg tudtál-e bocsájtani mindenkinek, aki megbántott?

Változott-e az általad betöltött szerep az idén?

hiteles-e az a kép, ahogy ismerőseid, barátaid látnak?

Írj le egy jó szokást amit sikerült idén kialakítani

Mi a leghaszontalanabb tudás amire idén szert tettél?

Mi az idénről, amit jövőre is mindenképpen meg fogsz ismételni?

10 MEGKEZDETT MONDAT: "IDÉN-

olvastam

láttam

hallottam

tanultam

elmentem

hiányoltam

elkezdtem

befejeztem

lelkesedtem

találkoztam

10 MEGKEZDETT MONDAT: "IDÉN **NEM-**

vártam

halasztottam

aggódtam

próbáltam

képzelttem

vittem túlzásba

akartam

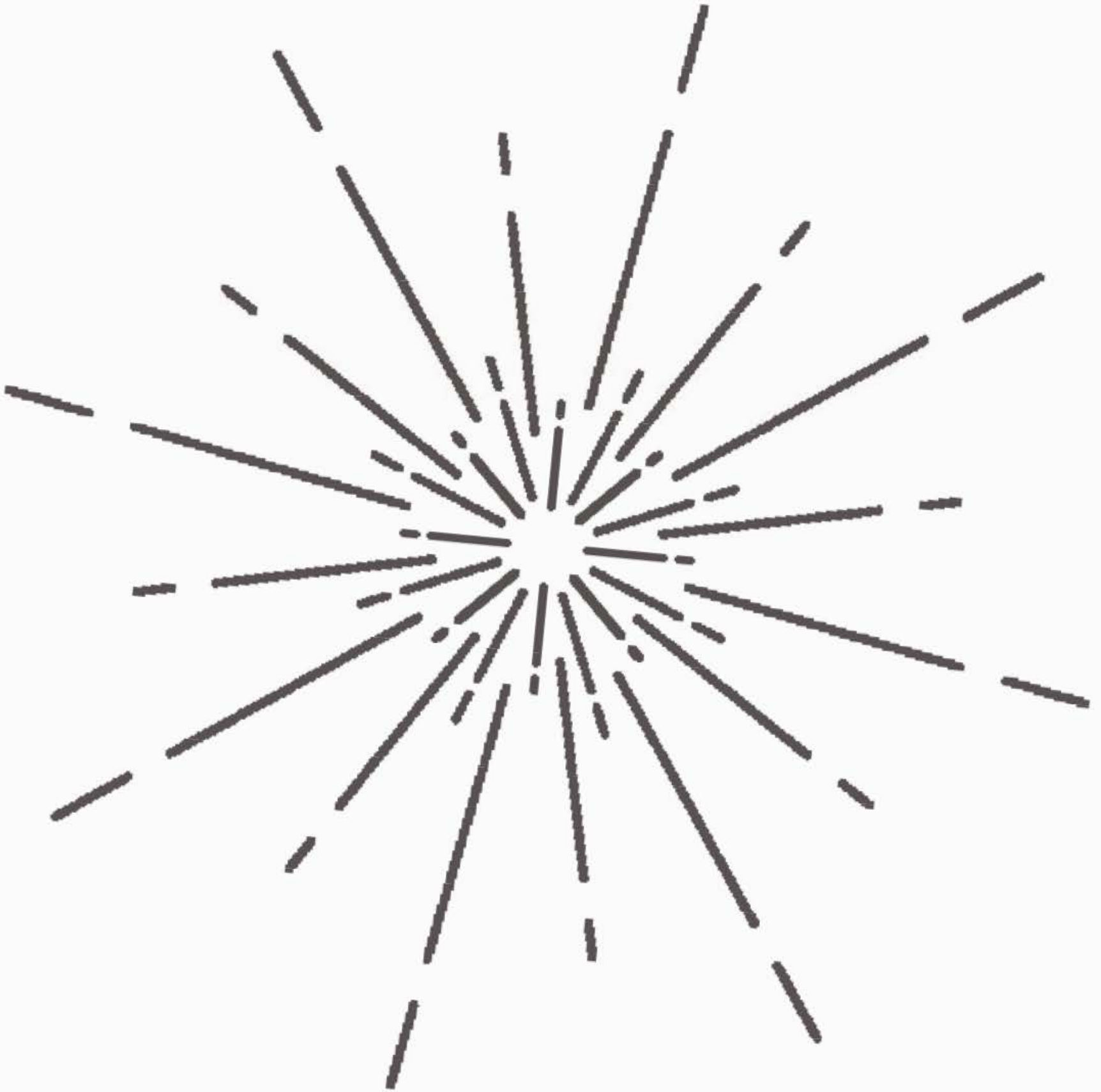
szaladt ki a számon

kényszerítettem magam

ragaszkodtam

• AZ *én* ÉVEM •

Amiért hálás vagyok idén:



"A hála a legegészségesebb gondolkodási mód.
Minél több dologért vagy hálás,
annál több dolog történik, amiért hálás lehetsz."

Zig Ziglar