

# Induljon jól az év!

évtervező munkafüzet

“

Az életben két út van.  
Vagy a  
középpontodból élsz,  
és engeded, hogy Idő  
és Tér eljőjön hozzád  
és szolgáljon téged,  
vagy futsz Idő és Tér  
után, és azokat  
hajszolva örültté válsz.

”

Yogi Bhanan

# Miért fontos a tudatos évtervezés?

A tudatos évtervezés nemcsak abban segít, hogy nyugodtabban és könnyedebben indítsuk az évet, hanem abban is, hogy így is folytassuk azt.

Ha tudatosan tervezzük előre az évünket, az nemcsak abban segít, hogy ne fejevstve fussunk a dolgok után - hogy mit is kéne tennünk és mit is akarunk tenni ez évben vagy az életben - de segít abban is, hogy azáltal, hogy irányba állítjuk energiánkat meg is tartsuk azt.

Ha az év kezdetén képesek vagyunk meghatározni valódi szándékunkat, felállítani céljainkat és meghatározni prioritásainkat, akkor az év során nem egy ide-oda himbálózó pályát járhatunk be céljaink elérésében, hanem egy letisztult, nyugodt utat, ami nagyobb megelégedettséggel és több energiával jár.

Ez a tervező a jógikus tanítások és a jógikus életvezetés felől közelíti meg az évtervezést, amiben kiemelt szerepet kap a szándék, a célok, a hála és a múlt összegzése.

Ezen egyszerű évtervezővel könnyedén értékelheted a 2019-es éved és megtervezheted 2020-at úgy, hogy céljaidat végig szem előtt tartva lazán - nem a dolgok után futva - hozhasd ki magadból a legjobbat.

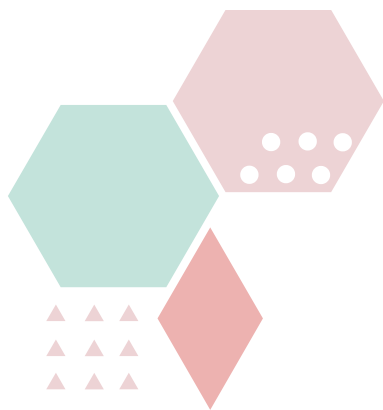
Ehhez az évtervezőhöz nincs szükséged napokra, csupán egy órára. Sőt, nemcsak az év elején, hanem akár minden nagyobb projekted esetén is hasznát veheted.

.

....

.





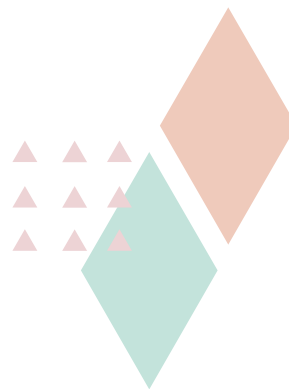
# Számvetés 2019

Hogyan jellemeznéd 3 szóban a 2019-es évedet?

1 .....

2 .....

3 .....



# Életerületek 2019

1-től 10-es skálán értékeld az egyes életerületeket

Jegyezd le az egyes életerületekkel kapcsolatos legfontosabb történéseket és felismeréseidet 2019-ben

## Egészség - fizikai jólét:

.....

.....

.....

.....

.....

## Gazdasági helyzet - pénzügyek:

.....

.....

.....

.....

.....

## Karrier - munka, szakmai fejlődés, tanulás:

.....

.....

.....

.....

.....

## Család és partnerkapcsolat:

.....

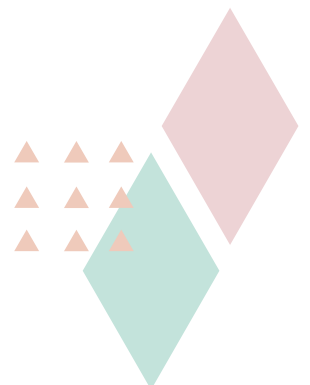
.....

.....

.....

.....

.....



# Életterületek 2019



Barátok, közösség, társas kapcsolatok:

---

---

---

---

---

---

---

---

Szabadidő, szórakozás

---

---

---

---

---

---

---

---

Személyes fejlődés, növekedés:

---

---

---

---

---

---

---

---

Spirituális / lelki fejlődés:

---

---

---

---

---

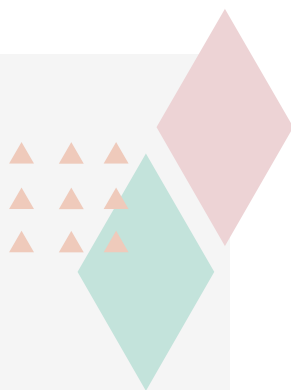
---

---

---



Tipp: A mantrát saját szavaiddal fogalmazd meg az alapján, ami a szándéked a 2020-as évre. Jelen időt, kijelentő módot használj és olyan szavakat, amik örömmel, meglelégedettséggel és könnyedséggel töltenek el.



# 2020

Határozd meg mi a fő szándéked 2020-ban

.....

.....

.....

.....

.....

Mi lesz ez alapján a 2020-as éved fő mantrája?

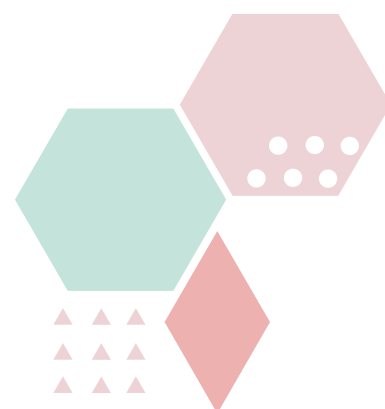
.....

.....

.....

.....

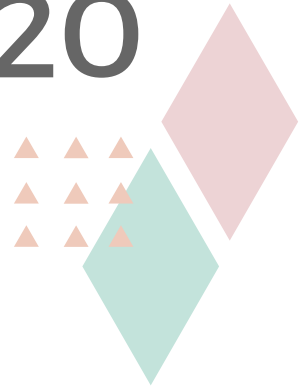
.....





# Életterületek 2020

Miben szeretnél fejlődni 2020-ban ezen életterületeken?



**Egészség - fizikai jólét:**

.....

.....

.....

.....

.....

**Gazdasági helyzet - pénzügyek:**

.....

.....

.....

.....

.....

**Karrier - munka, szakmai fejlődés, tanulás:**

.....

.....

.....

.....

.....

**Család és partnerkapcsolat:**

.....

.....

.....

.....

.....

# Életterületek 2020

Barátok, közösség, társas kapcsolatok:

---

---

---

---

---

---

Szabadidő, szórakozás

---

---

---

---

---

---

Személyes fejlődés, növekedés:

---

---

---

---

---

---

Spirituális / lelki fejlődés:

---

---

---

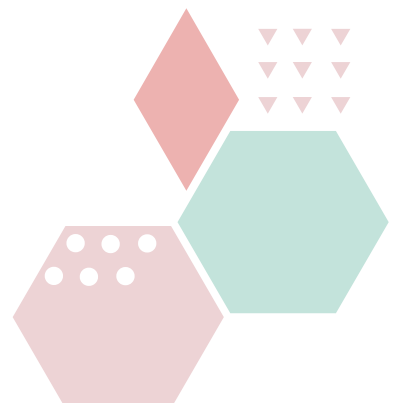
---

---

---

---

---



# Célok

Mik a céljaid 2020-ban?

Írd fel konkrét, világos céljaidat az előbbi életterületek alapján.

01

02

03

04

05

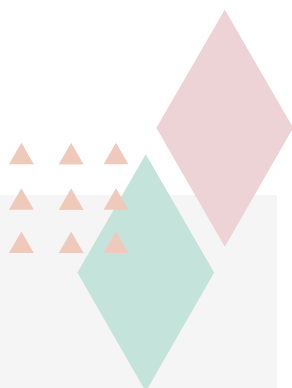
06

07

08

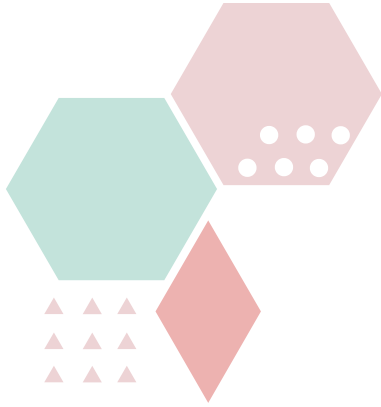
09

10



## TIPP

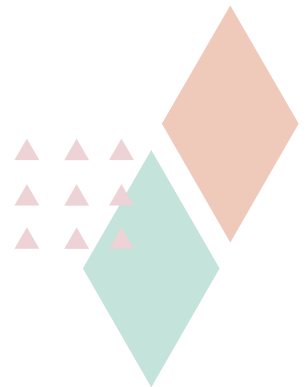
Ne elemezd analitikus elmével  
céljaidat,  
csak hagyd, hogy az intuíciód  
vezessen

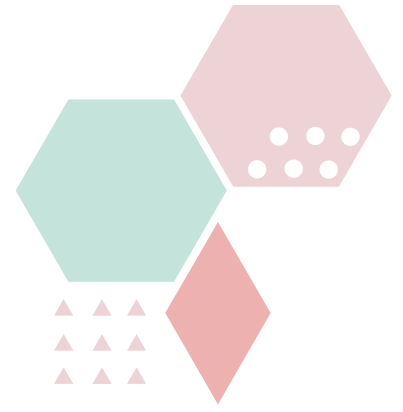


# Prioritás 2020

Válaszd ki ezek közül a 3 legfontosabbat, mint fő projektet vagy tevékenységet 2020-ban

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....





# Projekt1

## Elemezd

Mit teszel megvalósulása érdekében naponta, hetente, havonta és vagy éves szinten?

**naponta:**

.....

.....

.....

.....

.....

**hetente:**

.....

.....

.....

.....

.....

**havonta / évente:**

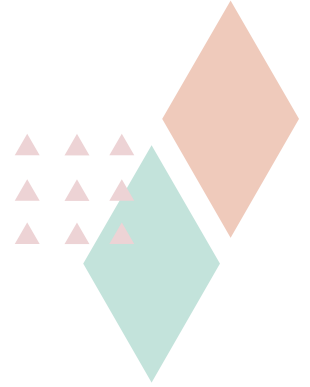
.....

.....

.....

.....

.....



# Projekt2

## Elemezd

Mit teszel megvalósulása érdekében naponta, hetente, havonta és vagy éves szinten?

**naponta:**

.....

.....

.....

.....

.....

**hetente:**

.....

.....

.....

.....

.....

**havonta / évente:**

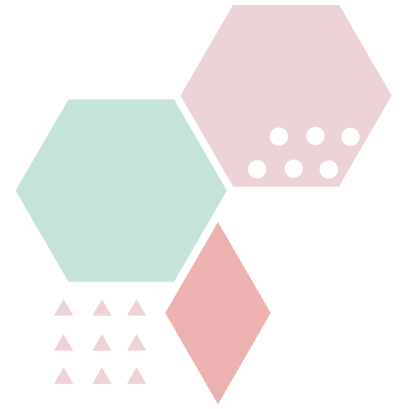
.....

.....

.....

.....

.....



# Projekt3

## Elemezd

Mit teszel megvalósulása érdekében naponta, hetente, havonta és vagy éves szinten?

**naponta:**

.....

.....

.....

.....

.....

**hetente:**

.....

.....

.....

.....

.....

**havonta / évente:**

.....

.....

.....

.....

.....

Tipp:

Próbáld leegyszerűsíteni a végletekig ezen lépéseket!

# Januártól decemberig

2020-ban ezeket teszem havonta a 3  
projektem érdekében:

(vond össze az előző 3 oldalt röviden)

**Január**

**Február**

**Március**

**Április**

**Május**

**Június**

**Július**

**Augusztus**

**Szeptember**

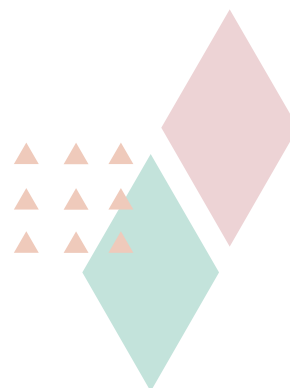
**Október**

**November**

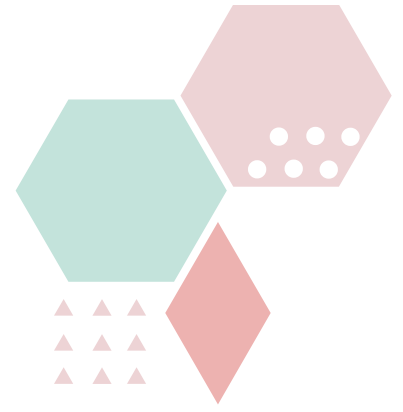
**December**

Tipp:

Akár mindegyik projekthez  
végigvezetheted külön-külön is a  
januártól decemberig tartó lépéseket,  
de fontos, hogy egy oldalon lásd az  
összegzést.







# Elköteleződés

2020-ban ezeket teszem a 3 projektem érdekében:

## Napi szinten:

(Pl. napi fél óra meditáció, egy óra testmozgás, vagy egy órát töltök a gyerekeimmel teljes figyelmet szentelve nekik.)

---

---

---

---

---

---

## Heti szinten:

(Pl. minden héten meglepem magam valamilyen lazítósnal.)

---

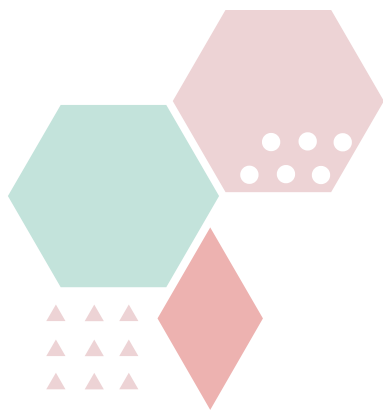
---

---

---

---

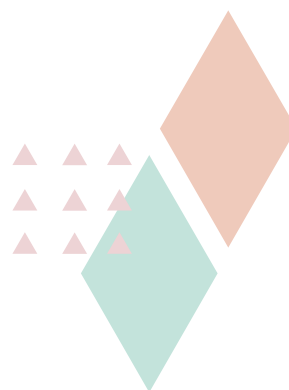
---



# Gratulálok!

Már csak annyi van hátra, hogy cselekedj ezen irányok szerint egész évben

Tartsd szem előtt a célokat, de mindig maradj flexibilis a változásra, ne félj változni és változtatni, ha új irányokat hoz 2020!



# Köszönöm, hogy kitöltötted a Sat Nam Évtervező Munkafüzetet

Hamarosan még több hasznos  
információt küldök számodra.

Szeretettel,  
Mia

**Induljon jól  
az év!**  
munkafüzet

készítette: Domján Mia

[satnamjoga.hu](http://satnamjoga.hu)  
[satnamprogram.hu](http://satnamprogram.hu)