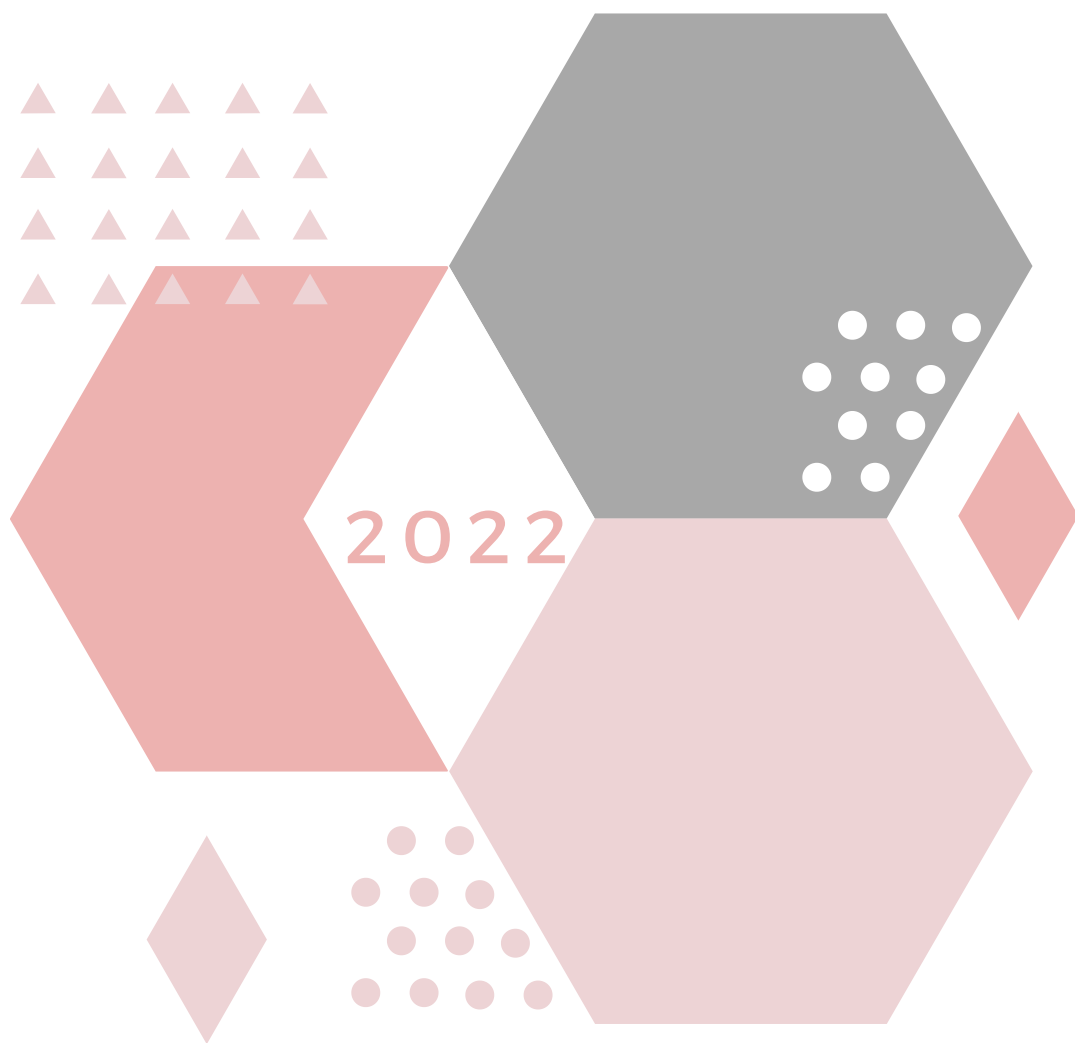




Induljon jól az év!

évtervező
munkafüzet

satnamjoga.hu

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 fejeesztve 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 energia megtartásával 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.

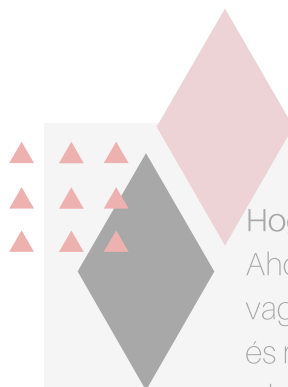
Ezen egyszerű évtervezővel könnyedén értékelheted a 2020-as éved és megtervezheted 2021-et úgy, hogy céljaidat végig szem előtt tartva lazán - nem a dolgok után futva - hozhasd ki magadból a legjobbat.

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

.

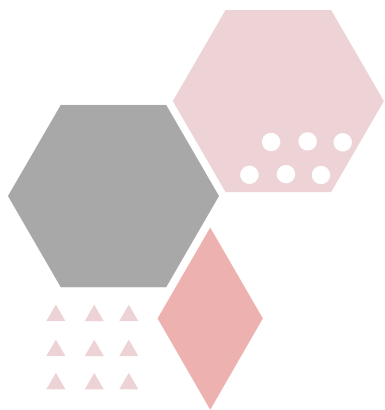
....

.



Hogyan használd?

Ahogy kényelmes :) Nyomtasd ki vagy vedd meg egy füzetet a kezébe, és menj végig a pontokon! Ha pedig a közösségi médiában is hírt adnál róla, akkor kérlek használd a #satnamevtervezo hashtaget!



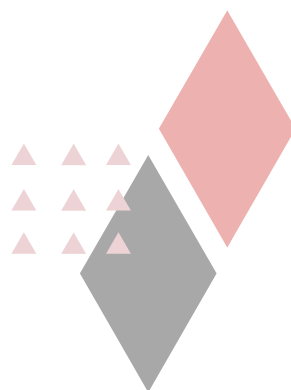
Számvetés 2021

Hogyan jellemeznéd 3 szóban a 2021-es évedet?

1

2

3



Életerületek 2021

1-től 10-es skálán értékeld az egyes életerületeket

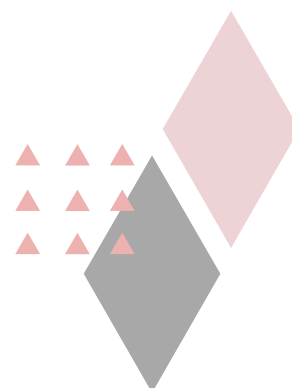
Jegyezd le az egyes életerületekkel kapcsolatos legfontosabb történéseket és felismeréseidet 2021-ben

Egészség - fizikai jólét:

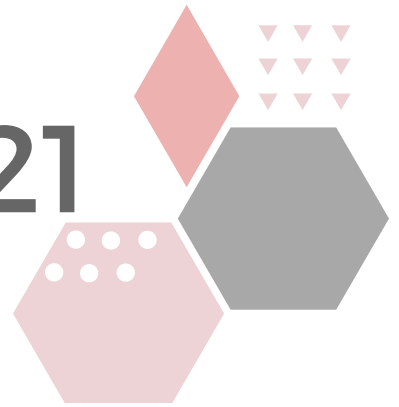
Gazdasági helyzet - pénzügyek:

Karrier - munka, szakmai fejlődés, tanulás:

Család és partnerkapcsolat:



Életterületek 2021

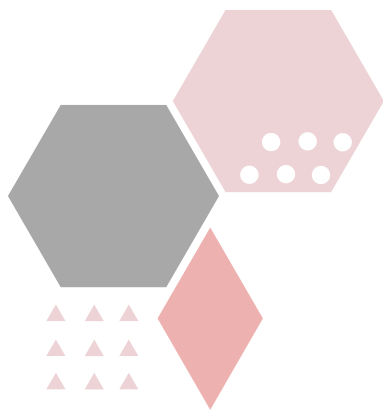


Barátok, közösség, társas kapcsolatok:

Szabadidő, szórakozás

Személyes fejlődés, növekedés:

Spirituális / lelki fejlődés:



Hálalista

Miért vagy hálás 2021-nek?

(a kihívással teli helyzetekben is találd meg a hálát)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

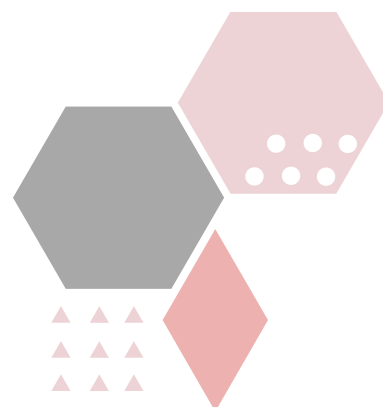
Tipp: A mantrát saját szavaiddal fogalmazd meg az alapján, ami a szándékod a 2021-es évre. Jelen időt, kijelentő módot használj és olyan szavakat, amik örömmel, meglelégedettségel és könnyedséggel töltenek el.



2022

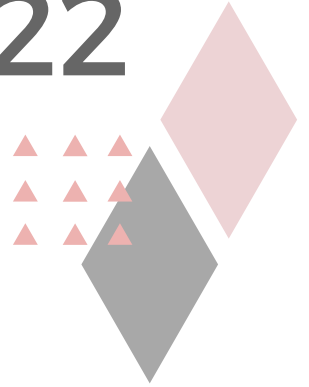
Határozd meg mi a fő szándékod 2022-ben

Mi lesz ez alapján a 2022-es éved fő mantrája?



Életterületek 2022

Miben szeretnél fejlődni 2022-ben ezen életterületeken?



Egészség - fizikai jólét:

Gazdasági helyzet - pénzügyek:

Karrier - munka, szakmai fejlődés, tanulás:

Család és partnerkapcsolat:

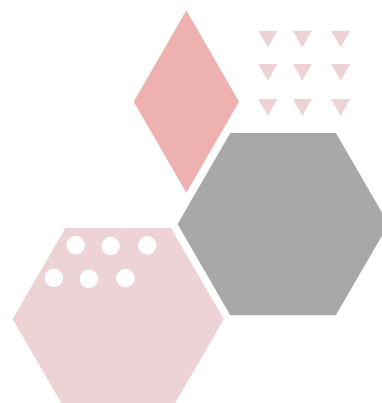
Életterületek 2022

Barátok, közösség, társas kapcsolatok:

Szabadidő, szórakozás

Személyes fejlődés, növekedés:

Spirituális / lelki fejlődés:



Célok

Mik a céljaid 2022-ben?

Írd fel konkrét, világos céljaidat az előbbi életterületek alapján.

01

02

03

04

05

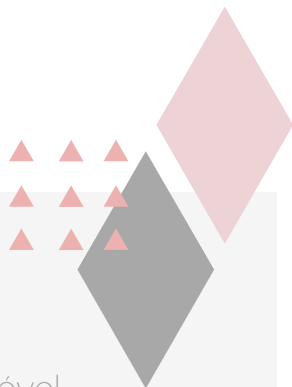
06

07

08

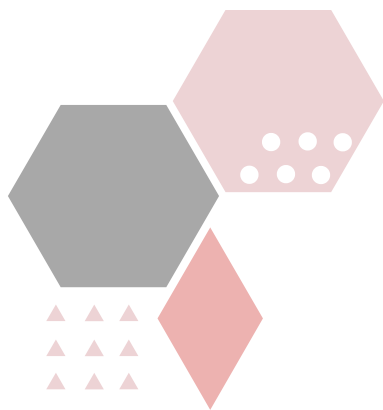
09

10



TIPP

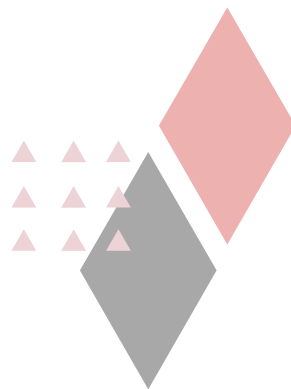
Ne elemezd analitikus elmével
céljaidat,
csak hagyd, hogy az intuíciód
vezessen

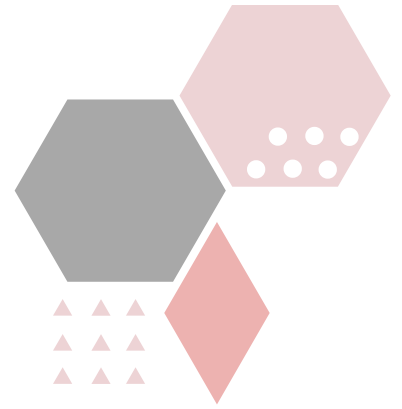


Prioritás 2022

Válaszd ki ezek közül a 3 legfontosabbat, mint fő projektet vagy tevékenységet 2022-ben

- 1**
- 2**
- 3**





Projekt1

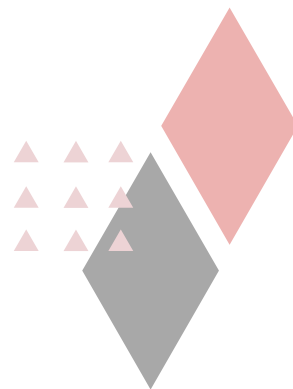
Elemezd

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

naponta:

hetente:

havonta / évente:



Projekt2

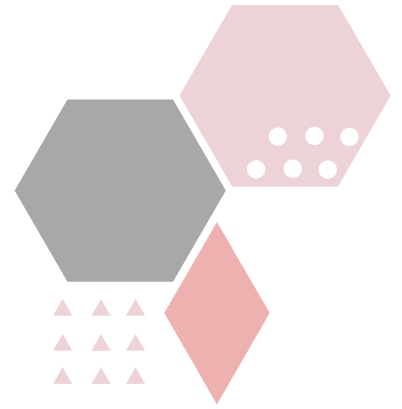
Elemezd

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

2022-ben ezeket teszem havonta a 3
projektem érdekében:

(vond össze az előző 3 oldalt röviden)

Január

Február

Március

Április

Május

Június

Július

Augusztus

Szeptember

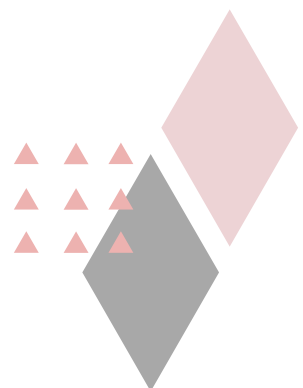
Október

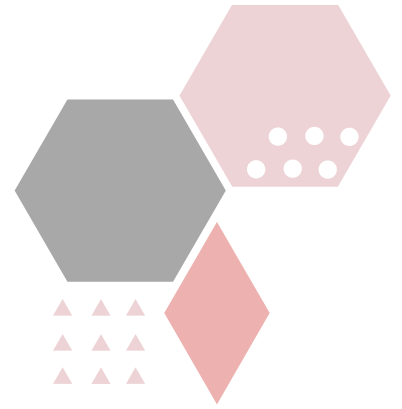
November

December

Tipp:

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





Elköteleződés

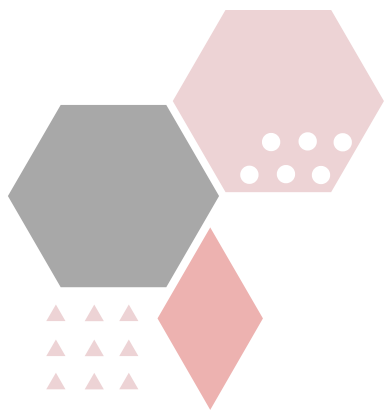
2022-ben ezeket teszem a 3 projektem érdekében:

Napi szinten:

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

Heti szinten:

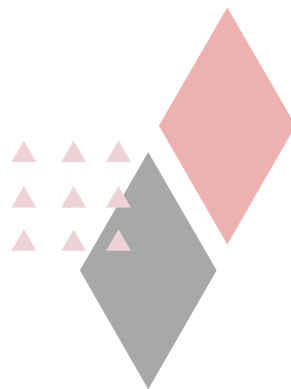
(Pl. minden héten meglepem magam valamilyen lazítósnéidővel)



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 2022!



Induljon jó! az év!



készítette: Domján Mia

satnamjoga.hu
satnamprogram.hu