

HAVI

Céttervezés

MUNKAFÜZET

YOUR HIGHEST SELF CLUB

Augusztus



Hogyan tervezd meg a hónapodat tudatos Megvalósítóként?

limaaya.hu | © 2024 | Limaaya Mindful Lifestyle



[WWW.INSTAGRAM.COM/
LIMAAYA_MINDFULLIFESTYLE](https://www.instagram.com/LIMAAYA_MINDFULLIFESTYLE)



[WWW.FACEBOOK.COM/
LIMAAYA.MINDFULLIFESTYLE](https://www.facebook.com/LIMAAYA.MINDFULLIFESTYLE)



LIMAAYA.HU

A LEGJOBB HÓNAPOM

Mit súg a szíved? Mi a legmélyebb vágyad?

Céljaid eléréséhez visszafelé haladva először is írd le az ideális hónapod. Miből szeretnéd, hogy álljanak a napjaid? Mit csinálnál reggelente, esténként? Hol lennél és kivel lennél együtt? Milyen élményekben lenne részed? Milyen lenne a szakmai életed? Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy adjon egy víziót, ami felé elindulsz - s ez nem kőbe vésett, hanem menet közben változhat, ahogyan te is változol.

VISION BOARD

Írd le az egyes kategóriák legfontosabb pontjait, amelyek leírják, hogyan szeretnéd, ha az ideális hónapod kinézne. Használd az érzéseidet és tulajdonságaidat is! Ez a lap arra szolgál, hogy képet adjon arról, mire szeretnél törekedni. Ha leírod az elképzeléseidet, az valóságosabbá válik, és olyan elkötelezettséget hoz létre, amely arra készíti, hogy továbblépj és megvalósítsd a céljaid.

<u>SPIRITUÁLIS</u>	<u>MENTÁLIS</u>	<u>FIZIKAI</u>
<u>PÉNZÜGYI</u>	<u>KARRIER</u>	<u>ÉRTÉKEK</u>
<u>SZERETET</u>	<u>CSALÁD</u>	<u>KAPCSOLATOK</u>

ÖTLETBÖRZE

Írd le az ötleteidet brainstorming jelleggel.

Csinálj egy ötletbörzét, és írd le 10-15 percig arról, hogy mit szeretnél elérni. Itt nincsenek rossz vagy jó válaszok, és minél többet írsz, annál jobb, hiszen minden ötletedet papírra vetve még mélyebb gondolatok fognak előtörni. Nincs túl nagy álom, engedd szabadjára a képzeleted! Ha elakadsz, gondolj néhány példaképre, akikre felnézel (lehetnek a szüleid, valaki a közösségedből, egy barátod, egy híresség stb.), és írd le, mit csodálsz bennük, amit szeretnél te is az életedben megvalósítani.

SZOKÁSOK ÉS RITUÁLÉK

Mik a szándékaim erre a hónapra?

Milyen szokásokat és rituálét szeretnék ebben a hónapban gyakorolni?

Milyen pozitív változások/szokások hívnak, hogy beépítsem a mindennapjaimba őket ebben a hónapban?

Hogyan akarom érezni magam a hónap végén?

HAVI VÍZIÓ

Vízió írás a lehető legjobb hónapodról

Milyen az az élet, vállalkozás, ami igazán boldoggá tesz téged?
Írd fel azokat a dolgokat, amiket biztosan látni szeretnél benne!
Min. 3 dolgot!

Hol szeretnél tartani hónap végén?

Mi a fő célod? A fő céljaid? (max. 3)

HAVI FÉLELMEK, AKADÁLYOK

Milyen akadályok gátolnak, mitől félsz?

Mi a 3 legnagyobb félelmed az álom hónapod kapcsán? Mi az, ami visszatarthat?

Miben szeretnél hinni helyette? Mi fog támogatni téged? Van-e olyan része a félelemnek, ami valós és amire fel tudsz készülni?

FLOW ÉLMÉNY, ENERGIA

Mi a szenvedélyed? Mi lelkesít?

Milyen tevékenységek okoznak örömet? Milyen tulajdonságok, érzések adnak energiát? Mi emeli a rezgésszinted?

- Gyűjts össze tevékenységeket az életedből, hétköznapijaidból, amelyeket nagyon szeretsz csinálni, amik végtelen örömet okoznak.
- Figyeld meg, melyek azok, amelyeket igazi flow állapotban szoktál végezni. Amikor mindent kikapcsolsz, nem figyeled és nem is veszed észre az idő múlását, elmerülsz benne és határtalan boldogsággal tölt el. (pl. amikor a kedvenc zenédre önfeledten táncolsz, alkotsz, jógázol, futsz stb.)
- Jelöld meg őket és használd, amikor a neked való, önazonos jó célokat keresed, amikor a megfelelő irányodat keresed, valamint amikor a céljaid elérésében van szükséged a flow energiára.
- Extra tipp: A múltad eseményeiből is vehetsz olyan flow élményeket, amelyeket felidézve újra átélheted az érzést, felidézheted azt a pozitív energiát, amire a jelenben éppen szükséged van.

JEGYZETEK

A grid of 20 rows and 20 columns of dots, intended for taking notes.

NAPI MANIFESZTÁCIÓS RITUÁLÉK

Milyen technikákat, eszközöket használsz?

Három lépés, amit minden egyes nap megteszek, hogy segítsen nekem álmaim életének megtervezésében:

Naplózás, forgatókönyv írás, pozitív megerősítések, vision board, jövőbeni én megtestesítése
Kártyák, ásványok, palo santo stb.

TEREMTŐ ERŐ

Hogyan tudod erősíteni a teremtő erődet?

ÖSSZHANG, AUTENTIKUSSÁG

Hogyan tudok igazán önazonos lenni és ebből az energiából áramlani?

Kinek kell lennem ebben a hónapban, hogy elérjem a célomat?

ÖNGONDOSKODÁS, ÖNSZERETET

Hogyan fogok magamról gondoskodni?

CSELEKVÉS

Mik azok a konkrét lépések, amit megteszel?

Mit fogsz tenni annak érdekében, hogy az álom napjaidat és vállalkozásodat éld? Van-e valamilyen konkrét lépés, amit megtudsz tenni? Mikor?

Mit tehetsz MOST, hogy a céloom felé haladjak a következő időszakban leghatékonyabb módon?

Mit kell tennem ebben a hónapban ahhoz, hogy elérjem a célomat?

Mit NEM kell tennem ebben a hónapban, hogy elérjem a célomat?

Vedd a havi célodat (vagy havi fókuszosodat, ami a nagy célodd eléréséhez szükséges), fogalmazd meg a miértedet, bontsd le kisebb lépésekre, tegyél melléjük határidőt és határozd meg a fókuszpontokat és a jutalmakat is. (bontsd le egyre jobban).

JEGYZETEK

A grid of 20 rows and 20 columns of dots, intended for taking notes.

IDŐ, FÓKUSZ, HATÁROK

A hónap fő fókusza

Mi az, ami nélkül nem érem el a havi célomat?

Elérendő mérföldkövek

IDŐ, FÓKUSZ, HATÁROK

Mire fogsz több nemet mondani? Mire fogsz több igent mondani? Hol lesz a fókuszkod?

HAVI TERVEZŐ / PRIORITÁSOK IDŐREND BEN

dátum

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

HETI TERVEZŐ

dátum

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

JEGYZETEK

HETI TERVEZŐ

dátum

LEGFONTOSABB CÉLOM A HÉTRE

AKTUÁLIS HATÁRIDŐK, MEGOLDANDÓ PROBLÉMÁK

1.

2.

3.

4.

5.

Teendők

A HÉT ELMETÉRKÉPEN ÁBRÁZOLVA

reggel

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

este

NAPI TERVEZŐ

dátum

SCHEDULE

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

PRIORITÁSOK

MEGERŐSÍTÉSEK

HÁLA

JEGYZETEK

HETI ÉRTÉKELÉS

dátum

Mi ment jól a héten?

Hogyan lehet jobb a következő hét?

Milyen akadályokba ütköztem ezen a héten? Mit tudok jobban csinálni, ha legközelebb szembesülök ezzel az akadállyal?

Mennyi időt töltöttem ezen a héten a céljaim elérésével? Mit tehetek, hogy jövő héten még produktívabb legyek?

Hogyan éreztem magam ezen a héten?

HAVI ÉRTÉKELÉS

dátum

Mi ment jól ebben a hónapban?

Hogyan lehet jobb a következő hónap?

Milyen akadályokba ütköztem ebben a hónapban? Mit tudok jobban csinálni, ha legközelebb szembesülök ezzel az akadállyal?

Hogyan vitt közelebb ez a hónap a céljaim megvalósításához és a vízióm megvalósításához?

Mire fordítottam az időmet ebben a hónapban? Hogyan tudnám jövő hónapban produktívabban tölteni az időmet?

HAVI ÜNNEPLÉS

dátum

Hogyan fogom megünnepelni, hogy befejeztem ezt a hónapot?

Hogyan javult, fejlődött az életem?

Hogyan érzem magam?

Mit várok nagyon?

JEGYZETEK

A page of dot grid paper for notes, featuring a grid of 20 columns and 25 rows of small black dots.

JEGYZETEK

A grid of 20 rows and 20 columns of dots, intended for taking notes.