



*Azért alkotunk, hogy együtt növekedjünk.*

# MEGOLDÁSFÓKUSZÚ ÉVTERVEZŐ 2020

2019 « Lezárás. Célkitűzés. Megtervezés. » 2020

## Az évtervező egyrészt segít Téged abban, hogy

- rendezhesd, lezárhasd a mögötted álló évet.
  - *Mire mondasz majd nemet, hogy helyet csinálj az újnak?*
  - *Mi az, ami a jövő évemben is a hasznodra válik?*

## Másrészt, hogy

- nyugodtan megtervezhesd a következő éved:
  - *célkitűzés,*
  - *erőforrásgyűjtés,*
  - *első kis lépések,*
  - *negyedéves és éves terv.*

## Az évtervezéshez szükséged lesz...

Ha egyedül dolgozol rajta:	Ha társaságban csináljátok:
<ul style="list-style-type: none"><li>• min. 3-4 óra zavartalan nyugalomra;</li><li>• a 2019-es naptáradra;</li><li>• erre a füzetre, kinyomtatva;</li><li>• egy tollra (ha szereted a színes tollakat, akkor használhatsz több színt is).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• egy serkentő, inspiratív társaságra (2-8 fő);</li><li>• min. 4 órányi közös alkotásra szánt időre;</li><li>• a 2019-es naptáraitokra;</li><li>• erre a füzetre, kinyomtatva (annyi példányban, ahányan vagytok);</li><li>• tollakra.</li></ul>
+ Nyitott, őszinte, bizakodó hozzáállásra. 😊	

**„Úgy döntöttem, boldog leszek,  
mert jobbat tesz az  
egészségemnek!”**

– Voltaire

1. Készíts magadnak egy forró italt.
2. Indíts el halkán egy kis hangulatos zenét.
3. Érkezz meg az „itt-és-most”-ba.
4. Engedd el az összes önmagaddal szembeni elvárásodat.
5. Hangolódj rá a megoldásközpontú, fejlődési szemléletmódra.

*Jó utat!* 😊

## I. Évlezárás

### Naptárnosztalgia – Emlékgyűjtemény

Vedd elő a 2019-es naptáradat, és lapozd végig hétről hétre.

Ha valami fontos, emlékezetes eseményt láatsz, írd fel a kincsesládádba.





## 2019, nagyszerű év voltál, hiányozni fogsz!

Mi volt számodra meghatározó az alábbi területeken?

*Szándékosan nem határozzuk meg ennél pontosabban.  
Értsd azt minden terület alatt, amit neked jelent.*

Magánélet – Család

Munka, karrier, hivatás, tanulmányok

Kikapcsolódás, aktív pihenés, alkotás

Barátok, közösség

Fizikai, testi

Mentális, szellemi és érzelmi, spirituális

Körülmények (lakás, tárgyak)

Pénzügyi

**Bakancslistás céljaim\***

Sikerült elérned valamit ebben az évben, amit mindig is szeretnél volna?  
Ha igen, mi volt az?

---

\* Tipp: ha még nincs bakancslistád, akkor itt az ideje, hogy készíts egyet! 😊



## 2019-ben...

A legbölcsebb döntésem:

---

A legnagyobb kihívásom:

---

A legnagyobb lecke, amelyből tanultam:

---

A legnagyobb meglepetés, ami ért:

---

A legnagyobb dolog, amelyet befejeztem:

---

A legfontosabb cselekedet, amit másokért tettem:

---

A legfőbb erőforrásom, amiből meríthettem:

---

A személy(ek), aki(k)re a leginkább számíthattam:

---

## Büszkeségfal 2019

Mire vagy a legbüszkébb? És még mire? 😊  
Milyen sikereket értél el?



Mit tettél Te azért, hogy ezeket a sikereket elérd?

---

Ki és hogyan támogatott ebben?

---

Mi az, amiért leginkább hálás vagy?

---

Ki az a három ember, aki a legnagyobb hatással volt rád?

---

Ki az a három ember, akire a legnagyobb hatással voltál?

---

Mi az, amit még nem sikerült befejezned, de szeretnéd?

---

Mire mondasz 2020-ben NEMET azért, mert nem visz előre?

Mit szeretnél helyette?





## Megbocsátás & Elengedés

Történt-e bármi az elmúlt évben, amit úgy érzed, még meg kell bocsátanod bárkinek? Esetleg magadra haragszol valami miatt? Írd le – akkor is, ha úgy érzed, még nem állsz készen a megbocsátásra.

Bocsáss meg!

Mit kell még kimondanod, hogy lezárhasd a mögötted álló évet? Mik azok, amiket még el kell engedned, hogy belevághass 2020-ba? Írj vagy rajzolj, aztán gondolkodj rajtuk picit...

Engedd el mind!

Végeztél az elmúlt évvel. 😊

Pihenj egy kicsit, majd  
vágj bele 2020 megtervezésébe!



## II. Évtervezés

2020, Te csodás... 😊

Hogy néz ki az előtted álló év?

Mi minden történhet, ha a legjobban alakul?

Rajzolj, írd, alkoss bátran!

## Szereptorta

### **Készítsd el a 2020-as éved szereptortáját!**

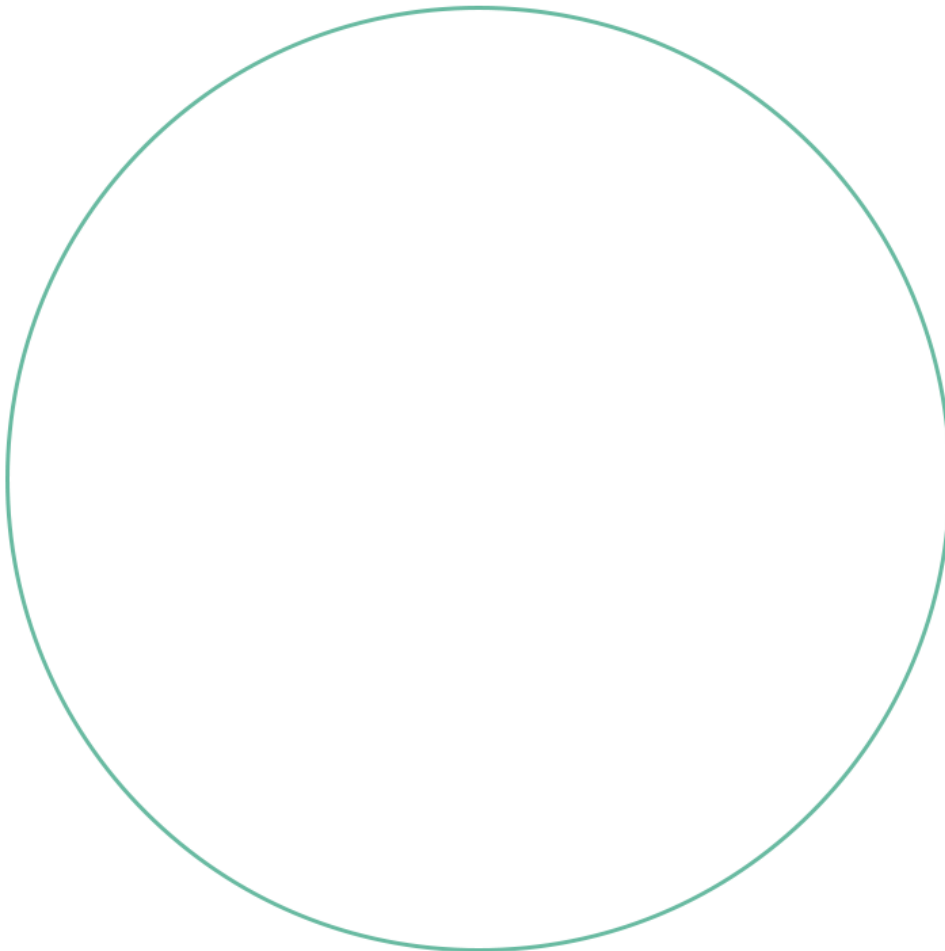
Gondold át, milyen főbb szerepeid vannak jelenleg az életedben. A szerepeknek itt egy nagyon tág kategóriáját használva gondold át, mik töltik ki a napjaidat, milyen jelentősebb területek vannak, másokhoz, magadhoz való viszonyban, mik azok a területek életedben, amikre időt szeretnél szánni, amikkel foglalkozol idén...

... bármi lehet szerep, szabadon engedhető a fantázia!

*[Egy-két példa: Önmagam, pár, anya, oktató, pszichológus, testvér, barát stb.]*

Majd kezd el felszeletelni a szereptortádat (a kört). A jelentősebb szerepek (több időt, energiát igénylők; fontosabbak, értékesebbek) kapjanak nagyobb szeletet, a kevésbé jelentősek kisebbet.

*[Tipp: Érdeemes elsőnek vázlatot készíteni hozzá. 😊]*



„A 2020-as évem szereptortája”



Mi lesz számodra meghatározó az alábbi területeken?

Mik a 2020-es céljaid?

*Szándékosan nem határozzuk meg ennél pontosabban.  
Értsd azt minden terület alatt, amit neked jelent.*

Magánélet – Család

Munka, karrier, hivatás, tanulmányok

Kikapcsolódás, aktív pihenés, alkotás

Barátok, közösség

Fizikai, testi

Mentális, szellemi és érzelmi, spirituális

Körülmények (lakás, tárgyak)

Pénzügyi

Bakancslistás céljaim

Mi az, amit 2020-ben szeretnél megvalósítani?



Melyek a céljaid elérése felé vezető első KONKRÉT lépések?

Cél:

---

Első kis lépés:

---

Cél:

---

Első kis lépés:

---

Cél:

---

Első kis lépés:

---

Cél:

---

Első kis lépés:

---

Cél:

---

Első kis lépés:

---

Cél:

---

Első kis lépés:

---

Cél:

---

Első kis lépés:

---

Cél:

---

Első kis lépés:

---



Mely erőforrásaidra támaszkodhatsz, hogy elérd a kitűzött céljaidat?

---

Ki az a három ember, akik támogathatnak 2020-ban?

---

Ebben az évben abból merítem majd a legtöbb erőt, hogy...

---

Ez az év azért lesz különleges számomra, mert...

---

## A év jelmondata

Fogalmazz meg egy mondatot (*vagy válassz egy szót*) a következő évre, amely erőt ad, hogy elérd céljaidat. Ez a mondat jellemzi az előtted álló évet.

---

Kelt:

aláírás

Végeztél az évtervezéssel. 😊

Pihenj egy kicsit, majd  
vágj bele önmagad megvalósításába!





## Negyedéves mérőföldkő [ 1. ]

Hogyan állsz a kitűzött céljaid elérésével? ☺

Vedd elő az évtervezőt, és ellenőrizd az előrehaladásaidat.

Szükség esetén (ha úgy szeretnéd), módosítsd a célokat, vagy fogalmazz meg a következő kis lépéseket az úton...



## Negyedéves mérőföldkő [ 2. ]

Hogyan állsz a kitűzött céljaid elérésével? ☺

Vedd elő az évtervezőt, és ellenőrizd az előrehaladásaidat.

Szükség esetén (ha úgy szeretnéd), módosítsd a célokat, vagy fogalmazz meg a következő kis lépéseket az úton...



## Negyedéves mérőföldkő [ 3. ]

Hogyan állsz a kitűzött céljaid elérésével? ☺

Vedd elő az évtervezőt, és ellenőrizd az előrehaladásaidat.

Szükség esetén (ha úgy szeretnéd), módosítsd a célokat, vagy fogalmazz meg a következő kis lépéseket az úton...