



---

# ÉVZÁRÓ-ÉVNYITÓ MUNKAFÜZET

---

2023-2024

DÁTUM: 202\_\_ . \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ .

NEVEM:

Az évrendezés egy jó szokás. Segítségével tudatosíthatod magadban gondolataidat, érzéseidet, vágyaidat és rácsodálkozhatasz, mennyi minden történhet egy év alatt. Arra is alkalmas, hogy a múltadból tanulva tervezhesd meg a jövődet, hogy ne ess időről-időre ugyan azokba a csapdába, és a kezedben tudhasd saját életed irányítását.

Az évváró rész abban segít Téged, hogy lezárhasd a mögötted álló évedet. Az évnitó rész segítségével pedig tervezhetővé válik a következő év.

A tervezés egyébként is nagyon hasznos és előremutató szokás, különösen, ha hajlamos vagy szorongani az időn, és a sok feladaton. Hasznos dolog tervezni akkor is, hogy csak úgy elfolynak a napok feletted.

Az átgondolás és tervezés nagy mértékben növeli az esélyét annak, hogy amit kitűzöl azt meg is valósítsd. Én magam is azt tapasztalom évről évre, hogy amiket leírok, szinte mindet megvalósítom. Én napi, heti és havi terveket is csinállok, az évin túl, a naptáramba. Javaslom Neked is, szerintem a siker egyik záloga. Az Univerzum csak annak megteremtésében tud melléd állni, ami a fejedben van.



## Mire lesz szükségem?

- legalább két óra zavartalan nyugalomra,
- a mögötted álló év naptárára,
- erre a füzetre, kinyomtatva,
- őszinteségre és nyitottságra,
- a legkedvesebb íróeszközödre.

## Felkészülés...

- Érkezz meg...
- Ha szeretnél, kapcsolj be halk zenét.
- Ha szeretnél, készíts magadnak egy forró italt.
- Engedd el az összes elvárásodat.
- Határozd el, hogy tényleg „belenézel” Önmagadba.

# A 2023-as évemben

## 1. Kinek, mit köszönhetsz 2023-ban?

A köszönet arról is szól, hogy ha bárkivel kapcsolatban történt veled valamilyen interakció, amiből valamit tanultál. Minden konfrontációban mutatja a világ saját tükörképünket, vagyis azt, amivel nekünk dolgunk van. Ezt nem könnyű meglátni. Írd le kinek, mit köszönhetsz az évben, mi az amire rádöbentett magaddal kapcsolatban, legyen ez pozitív vagy negatív.

- amit a dédszüleimnek, nagyszüleimnek, szüleimnek, testvéreimnek

- amit a barátaimnak (legyenek ezek személyes barátok vagy a közösségeid barátai)

köszönhetek az évben

- amit a főnökömnek, munkatársaimnak, kollégáimnak, ügyfeleimnek köszönhetek az évben (ha egyedül dolgozol, akkor magadnak, mint saját főnöködnek, munkatársadnak)

- amit a páromnak, gyereke(i)mnek köszönhetek az évben (ha nincs és nem is volt az évben, akkor akivel együtt élsz, lehet háziállat is, ha senkivel akkor amit magadért tettél, vagy nem tettél és ez a tanúsága az évnek, ami köszönetet érdemel. 😊 )

# A 2023-as év

## 2. A 2023-as évem történései

Mi volt számodra meghatározó az évben az alábbi területeken? Mely történések voltak a legfontosabbak? Írd össze ezeket az üres négyzetekbe.

- család, magánélet (eredet és saját)

- fizikai környezet (lakás, tárgyak)

- emberi kapcsolatok: barátok, közösség, szolgálat

- bőség, pénzügyi helyzet

- személyes fejlődés: hivatás, karrier, tanulás

- lelki fejlődés: érzelmi, spirituális

- egészség: fizikai, testi

- pihenés, kikapcsolódás, alkotás

- valami, amit mindig is szeretnél volna elérni az életedben (bakancslistás) és idén megvalósítottad

Minden terület alatt pontosan azt értsd, amit Neked jelent.  
Szándékosan nincsenek kifejtve részletesen az életterületek.

### 3. Négy jelentős mondatom a 2023-as évről

A legbölcsebb döntés, amelyet meghoztam...

A legnagyobb lecke, amelyet megtanultam...

A legnehezebb témám, amivel sokat küzdöttem...

A legnagyobb célom, amit elértem...



#### 4. Legszebb pillanataim 2023-ban

Idézd föl a 2023-as évad legszebb, legörömtelibb, legemlékezetesebb pillanatait. Írd le vagy rajzold le ezeket erre a lapra. Mit éreztél? Ki volt ott veled? Mit csináltak?

Milyen képekre, hangokra, illatokra emlékszel? Milyen érzések voltak benned?

## 5. A legnagyobb sikerem 2023-ban

Írd ide az éved legnagyobb sikerét.

Mit tettél azért Te, hogy ezt elérd? Kik segítettek neked ebben?

## 6. Hála

Írj ide mindent, amiért hálás vagy a 2023-as évnek.

## 7. Megbántottság

Történt-e bármi az évben, ami miatt úgy érzed megbántódtál?

Roszul esett bárkitől valamilyen tett, szó, cselekedet? Kivel volt a legtöbb konfliktusod az évben. Esetleg magadra neheztelsz valami miatt?

Írd le erre a lapra, majd mondd el az alábbi kívánságokat az illető felé:

Istenem, ezt az időt arra használom, hogy elcsendesedjek és \_\_\_\_\_-ért imádkozzak.

Imádkozom \_\_\_\_\_-ért, hogy mindene meglegyen, amit magamnak is kívánok:

jó egészsége, szerető családja, szerettei biztonsága,

békés pillanatai és annak a tudata, hogy ő maga elég és jó.

Azért imádkozom, hogy segíts másképp gondolnom \_\_\_\_\_-ra és több hálát mutassak felé azért, hogy az életem részévé és tanítómmá vált.

azért imádkozom, hogy segíts közelebb kerülnöm hozzád, így gazdagítva spirituális életemet.

Kérlek, segíts emlékezniem, hogy

Ahogy én, úgy \_\_\_\_\_ is a boldogságot keresi az életében.

Ahogy én, úgy \_\_\_\_\_ is a szenvedést próbálja elkerülni az életében.

Ahogy én, úgy \_\_\_\_\_ is érez szomorúságot, magányt és elkeseredettséget.

Ahogy én, úgy \_\_\_\_\_ is a szükségleteit igyekszik kielégíteni.

Ahogy én, úgy \_\_\_\_\_ is folyamatosan tanul az életről.

Amikor jót kívánunk valakinek, el tud kezdődni bennünk a megbocsátás. Ez sokszor csodákra képes.

## 8. Elengedés

Mit kell még kimondanod, hogy lezárhasd ezt az évet? Melyek azok a dolgok, amelyeket még el kell engedned, hogy belevághass a következő évbe? Írj vagy rajzolj, aztán nézz rájuk, és engedd el mind a tudatoddal. Ha maradt még valami, amit leírnál, vagy van még valaki, akitől elköszönnél, tedd meg most.

# Hangolódj rá gondolatban 2024-re

- A gondolataink teremtik meg valóságunkat. A testünk is kéz a kézben jár a gondolatainkkal, reagál az elménk állapotára és automatizálja a gondolatainkkal kapcsolatos cselekedeteinket. Te milyen gondolataidat szeretnéd megváltoztatni jövőre?

**Írj le 2 leggyakrabban magadnak mondott negatív gondolatodat, amit szeretnél megváltoztatni 2024-ben.**

1. ....

2. ....

- Annak érdekében, hogy létrehozz egy új valóságot, amelyet akarsz, fontos leépítened a régi gondolat programjaidat és helyettesítened kell őket újakkal, amelyek közelebb hoznak a vágyot valóságodhoz. Milyen új gondolatokat akarok „behuzalozni” az agyamba? Milyen érzés lenne az új valóságom? Milyen érzelmeket akarok megtapasztalni? Vizualizáld, milyen lenne a napod, ha a vágyot valóságod már it lenne.

Válaszd ki magadnak az egyik negatív gondolatodat és írd le magadnak, hogy milyen szeretnél lenni, amikor már nem ezzel a gondolattal, hanem ennek a pozitív változatával élsz, viselkedsz a mindennapokban. **Írd le részletesen Önmagad ideális verzióját. Mit csinálnál? Hogyan beszélnél és cselekednél?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mi az, amire kevesebb időt szeretnél szánni 2024-ben? (ez lehet egy „rossz” szokás is) Miért?

.....

.....

.....

.....

Mi az, amire több időt szeretnél szánni 2024-ben? (ez lehet egy új szokás is, amit szeretnél bevezetni) Miért?

.....

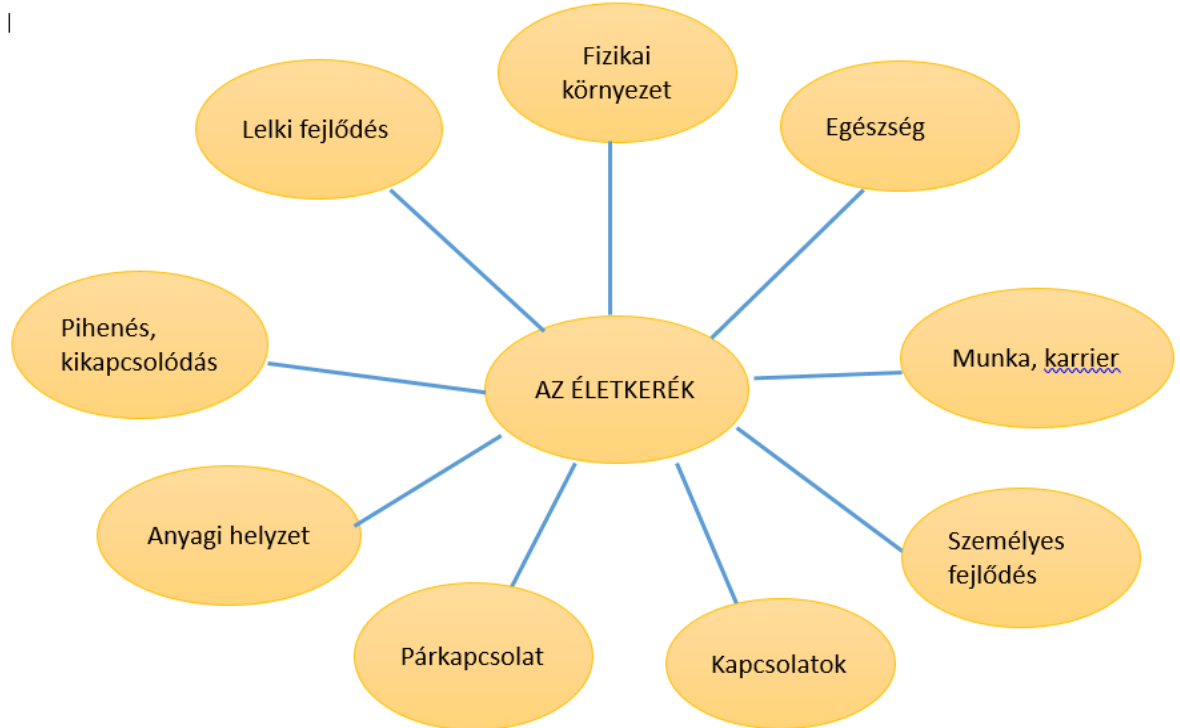
.....

.....

.....

A célok kitűzéséhez nagyban tud segíteni, ha megállapítod, hogy mennyire (hány%-ban) vagy elégedett életed különböző területein. Írd oda a területekhez, hogy hány %-ban vagy most elégedett az adott területen.

**Hány százalékban vagy elégedett?**



Végül írd le **10 legfontosabb célodat**, amit szeretnél megvalósítani 2024-ben.

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

7. ....

8. ....

9. ....

10. ....

Gratulálok! Ezzel a tudatossággal, sokat fejlődhetsz 2024-ben is. 🍀