MOLNÁR BEÁTA

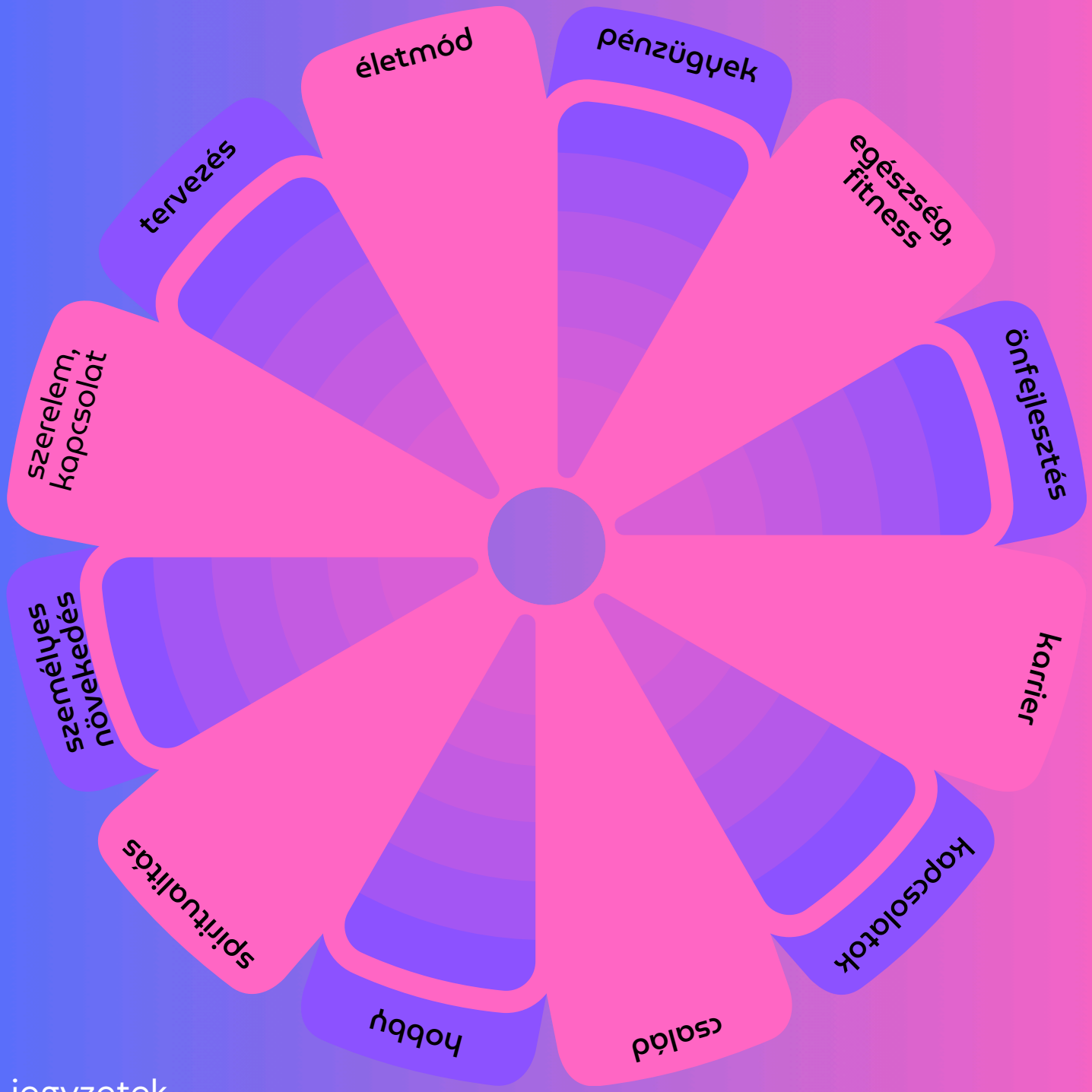


AZ ÉLETKERÉK

Szerezz átfogó képet arról, hogy hol tart az életed

ÉLETKERÉK - JELEN

Értékeld az életterületeid 0-10-ig a lenti ábrán úgy, hogy a 10 a legjobb érték.
Értékelj őszintén!



jegyzetek

ÖSSZEGZÉS

életmódom	az értékem	/10	kell rajta változtatnom?	i N
pénzügyeim	az értékem	/10	kell rajta változtatnom?	i n
egészség, fitness	az értékem	/10	kell rajta változtatnom?	i n
önfejlesztés	az értékem	/10	kell rajta változtatnom?	i n
karrierem	az értékem	/10	kell rajta változtatnom?	i n
kapcsolataim	az értékem	/10	kell rajta változtatnom?	i n
család	az értékem	/10	kell rajta változtatnom?	i n
hobbik	az értékem	/10	kell rajta változtatnom?	i n
spiritualitás	az értékem	/10	kell rajta változtatnom?	i n
személyes növekedés	az értékem	/10	kell rajta változtatnom?	i n
szerelem, kapsolat	az értékem	/10	kell rajta változtatnom?	i n
tervezés	yaz értékem	/10	kell rajta változtatnom?	i n

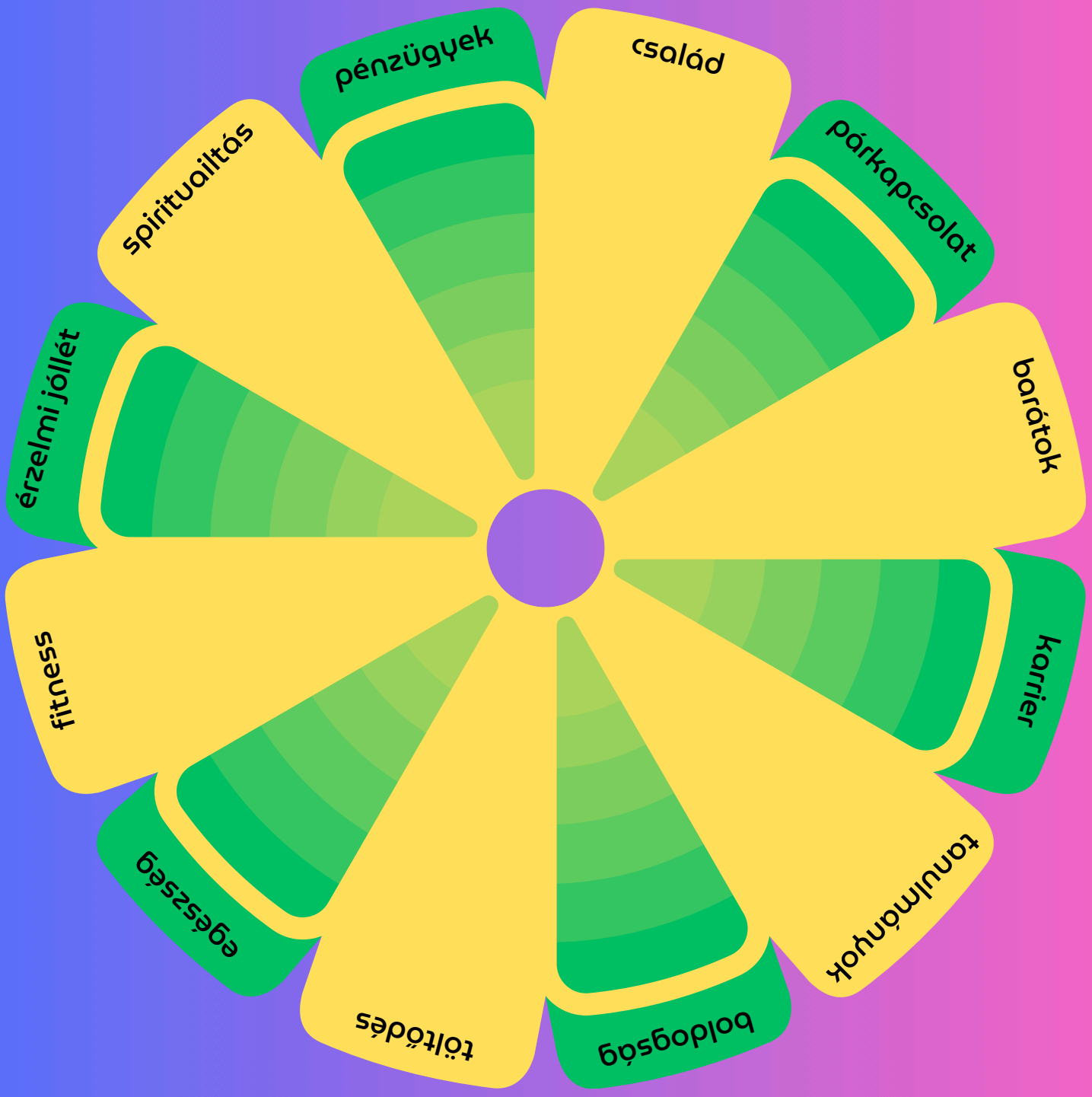
jegyzeteim

REFLEXIÓ

ÉLETKERÉK - CÉL

NÉV

DÁTUM



1-10 skálán mikor lennél elégedett ezekkel a területekkel?

3 hónap

VIZUALIZÁCIÓ

Szánj 20 percet magadra és tekints ezekre a kérdésekre úgy, mint amik segítik a jövőképed kialakítását.

1. Milyen életet szeretnék? Írd be minden kategóriához, hogy milyennek szeretnéd látni benne magad 3 hónap múlva:

a. magánélet, otthon és család

b. karrier, munka és üzleti élet

c. egészség és jó-lét

d. pénzügyek

e. közösség, barátok

f. spiritualitás, tanulás

g. egészítsd ki egy általad választott, itt nem szereplő kategóriával, ami fontos neked

2. Mi lenne ha nem lennének akadályok?

3. Milyennek kell neked lenned/milyenné kell válnod ahhoz hogy megvalósuljon?

4. Ha csak egy fontos változást hozhatnál meg a következő 3 hónapban akkor mi lenne az?

ÉLETCÉL

Az előző lapon leírt céljaid mögötti érzelmek jelentik a motiváló tényezőt, amely irányítja életed döntéseit, formálja céljaidat és befolyásolja viselkedésedet. Értelmet és irányérzéket ad. Ez személyenként változhat, mindenkinek egyedi életcéljai vannak.

Írd le minden kategóriához a MIÉRT-et ahhoz ahol 3 hónap múlva szeretnéd látni magad.
Írd le ide, hogy miért KELL, hogy elérd a kitűzött célt?

a. magánélet, otthon és család

b. karrier, munka és üzleti élet

c. egészség és jó-lét

d. pénzügyek

e. közösség, barátok

f. spiritualitás, tanulás

g. egészítsd ki egy általad választott, itt nem szereplő kategóriával, ami fontos neked

2. Mi történik ha nem változtatsz és nem éred el a célod?

3. Mi lesz a gyümölcse és eredménye ha megteszed a szükséges lépéseket és eléred a célod?

4. Mit kell elhinned ahhoz sikeresen végig vidd a célod és elképesztő eredményt érj el?

„A döntéseid pillanatai határozzák meg a sorsod.”

Szívből gratulálok neked, hogy elvégezted a munkafüzet összes gyakorlatát!

Az elismerés nem csupán a gyakorlatok befejezéséért szól, hanem azért is, mert hajlandó voltál szembenézni a kihívásaiddal és megtalálni a belső erődet.
Az utazásod során sokat tanulhattál önmagadról, és remélhetőleg olyan eszközzel gazdagodtál, amelyek a jövőben is támogatnak téged.

Az, hogy végig csináltad ezt a munkafüzetet, azt jelenti, hogy elkötelezettséggel és felelősséggel vagy a saját jóléted és fejlődésed iránt.

Ne feledd, hogy minden apró lépés számít, és minden erőfeszítés, amit a pozitív gondolkodás irányába teszel, közelebb visz egy boldogabb és kiegyensúlyozottabb élethez.

Ahogy a fenti idézet mutatja, ezekkel a pillanatnyi döntésekkel alakítod a sorsod, dönts tehát mindig úgy, hogy az támogasson téged!

Kívánom, hogy továbbra is használd az itt tanult lépéseket annak érdekében, hogy bármikor gyorsan megváltoztasd a hangulatodat, és hogy mindig emlékezz arra, milyen erő és kitartás lakozik benned!

Molnár Beáta
Life, Business & Mindfulness coach
Psych-K® Facilitator
06308698187
mbeata.coaching@gmail.com

Mi a következő lépés?

Most, hogy elkészült az életkereked, talán már látod,
melyik terület kér több figyelmet a saját életedben.

Szeretettel várlak egy 15 perces, díjmentes
és kötelezettségmentes online ismerkedő beszélgetésre,
ahol együtt átnézzük a felismeréseidet,
és megnézzük, mi lehet az első lépésed.

Ismerkedő beszélgetés

onismeret.thefoxfusion.com

Molnár Beáta
The FoxFusion
mbeata.coaching@gmail.com