

# ÉVTERVEZŐ FÜZET

A .... év tervezéséhez / a .... év értékeléséhez



Ez a füzet az interneten is megtalálható 'Előtted az év' című évre rendező füzet alapján készült. A struktúrája kicsit átalakításra került, hogy könnyebb legyen nyomtatni és tárolni.

Az Évtervező füzet abban segít, hogy összefoglald, értékeld az eltelt évedet, valamint megtervezd a következő évet.

### Miért jó tervezni?

Az ember fejében mindig vannak vágyak, tervek. Ha ezeket tudatosítod, akkor nagyobb eséllyel válnak valóra, hiszen a gondolatokkal már elindítod a teremtésüket. Év végén pedig újra elolvassa a terveidet leltárt készíthetsz, és szembesülhetsz azzal, hogy a céljaid hogyan alakultak az év folyamán, mi az, ami megvalósult, mi az, amin még dolgozni kellett volna, és mi az, ami már nem is fontos...

Meg fogsz döbenni! 😊 Az év elején megtervezett dolgaid valamilyen formában teljesülni fognak. Csak vigyázz, hogyan fogalmazol a vágyaidat illetően: legyen mindig egyértelmű! Mert az Univerzum sok mindent megad, csak nem biztos, hogy úgy, ahogyan azt eredetileg elképzelted... Ha pedig valami nem úgy sikerült, ahogyan azt leírtad, érdemes azon gondolkodni, vajon valóban hiányzott-e az a dolog az elmúlt évedből, illetve olyan cél volt-e, ami valóban belülről jött, vagy csak valami, amivel a külvilágban jobban akartál érvényesülni...

### Mikor?

Az értékelést és tervezést decemberben, leginkább december végén érdemes elkészíteni, évente tehát egyszer. De ha szükségét érzed, félévente, vagy negyedévente ránézhetsz a tervekre, követheted, hol tartasz, és akár újra is tervezhetsz témaköröket, fókuszokat.

### A füzet...

...abban segít, hogy az értékelésnek és a tervezésnek vázat adjon. Témakörönként és kérdéseként végig tudod gondolni, hogy mi történt, és mit szeretnél, hogy a következő évben történjen.

### Mielőtt elkezded....

- Indíts el valamilyen zenét
- Készíts magadnak egy italt
- Akár gyújts egy gyertyát
- Vedd elő az értékelt év naptárját

Ha tavaly már készítettél tervet, akkor abban az Évtervező füzetben tudod az értékelést is elvégezni. Ha nem készítettél tervet az előző évre, akkor kétszer nyomtasd ki a következő oldalakat: az elsőn értékeld a tavalyi évet a második oszlopban, a másikon pedig tervezd meg a következő évedet.

### Jó tervezést kívánok!

<b>ÉVTERVEZÉS</b>		<b>ÉVÉRTÉKELÉS</b>	
<p>Álmodj nagyot! Hogy néz ki az előtted álló év? Mi minden történhet ideális esetben? Mitől lesz jó? Írd vagy rajzold le!</p>		<p>Mi történt ebben az évben? Mi(k) a legemlékezetesebb emléke(i)d? Írd vagy rajzold le!</p>	
<p><b>ERRŐL SZÓL A KÖVETKEZŐ ÉVEM</b> Mi legyen a meghatározó az előtted álló évben? Foglald össze néhány szóban!</p>		<p><b>ERRŐL SZÓLT AZ ELŐZŐ ÉVEM</b> Mik voltak a legfontosabb történések az alábbi területeken? Írj mindenhová 1-5 dolgot!</p>	
<i>Család, magánélet</i>	<i>Munka, tanulás</i>	<i>Család, magánélet</i>	<i>Munka, tanulás</i>
<i>Pénzügyek</i>	<i>Körülmények (lakás, tárgyak)</i>	<i>Pénzügyek</i>	<i>Körülmények (lakás, tárgyak)</i>
<i>Barátok, közösség, szolgálat</i>	<i>Szabadidő (pihenés, kikapcsolódás, alkotás)</i>	<i>Barátok, közösség, szolgálat</i>	<i>Szabadidő (pihenés, kikapcsolódás, alkotás)</i>
<i>Fizikai, testi</i>	<i>Érzelmi, spirituális</i>	<i>Fizikai, testi</i>	<i>Érzelmi, spirituális</i>
<i>Mentális, szellemi</i>	<i>Bakancslista (amit egyszer szeretnél megvalósítani)</i>	<i>Mentális, szellemi</i>	<i>Bakancslista (amit egyszer szeretted volna megvalósítani)</i>

ÉVTERVEZÉS		ÉVÉRTÉKELÉS	
<b>NAPTÁR</b> Gondold végig az előtted álló évet, és töltsd fel a naptáradat hónapról hónapra! Milyen eseményeket, találkozásokat, tennivalókat tervezel?		<b>NAPTÁR</b> Vedd elő a naptáradat (akár notesz, akár mobiltelefon formájában) és lapozd végig. Milyen események, találkozások, tennivalók vannak benne rögzítve? Sorold fel ide őket! Húzd alá azokat, amik fontosak vagy emlékezetesek voltak! Melyik volt a legszebb, legörömtelibb pillanat vagy történés? Jelöld meg azt is!	
<i>Január</i>	<i>Február</i>	<i>Január</i>	<i>Február</i>
<i>Március</i>	<i>Április</i>	<i>Március</i>	<i>Április</i>
<i>Május</i>	<i>Június</i>	<i>Május</i>	<i>Június</i>
<i>Július</i>	<i>Augusztus</i>	<i>Július</i>	<i>Augusztus</i>
<i>Szeptember</i>	<i>Október</i>	<i>Szeptember</i>	<i>Október</i>
<i>November</i>	<i>December</i>	<i>November</i>	<i>December</i>
<b>30 napig bármire képes vagy. Próbálj ki egy kihívást a következő évben. Ha tetszik, tartsd meg, ha nem, próbálj ki valami mást!</b> Az én 30 napos kihívásom a következő évre:		<b>Mennyi és milyen kihívást teljesítettél legalább 30 napig?</b>	
<i>Tipppek: pénzügyek, alkotás, kikapcsolódás, egészség, sport, kapcsolatok, rend, szellemi egészség, komfortzóna, stb.</i>			

<b>ÉVTERVEZÉS</b>	<b>ÉVÉRTÉKELÉS</b>
<b>MÁGIKUS HÁRMASOK</b>	<b>MÁGIKUS HÁRMASOK</b>
<i>Ezt a 3 dolgot szeretném a legjobban elérni:</i>	<i>Írd le az elmúlt évéd 3 legnagyobb sikerét!</i>
<i>Ez a 3 dolog érett meg arra, hogy elengedjem:</i>	<i>Mit tettél azért, hogy ezeket a sikereket elérd?</i>
<i>Erre a 3 emberre tudok majd a nehéz pillanatokban támaszkodni:</i>	<i>Kik és hogyan segítettek abban, hogy ezeket a sikereket elérd?</i>
<i>Ezt a 3 újdonságot merem majd felfedezni:</i>	<i>Írd le az elmúlt évéd 3 legnagyobb kihívását!</i>
<i>Erre a 3 dologra lesz erőm nemet mondani:</i>	<i>Kik vagy mi segített abban, hogy ezeket a kihívásokat legyőzd?</i>
<i>Ezt a 3 dolgot fogom magamban szeretni:</i>	<i>Mit tanultál közben magadról?</i>
<i>Ezzel a 3 dologgal teszem otthonosabbá a környezetem:</i>	<i>Ha az elmúlt évéd könyv vagy film lenne, milyen címet adnál neki?</i>
<i>Ezt a 3 dolgot minden reggel megcsinálom:</i>	
<i>Ezzel a 3 dologgal kényeztetem a testemet rendszeresen:</i>	
<i>Erre a 3 helyre látogatok el:</i>	
<i>Ezen a 3 módon kapcsolódom többet a szeretteimhez:</i>	
<i>Ezzel a 3 ajándékkal jutalmazom a sikereimet:</i>	

<b>ÉVTERVEZÉS</b>	<b>ÉVÉRTÉKELÉS</b>
<b>12 MONDAT A KÖVETKEZŐ ÉVEDRŐL...</b>	<b>12 MONDAT AZ ELŐZŐ ÉVEDRŐL...</b>
<i>Ez lesz az év, amikor végre...</i>	<i>A legnagyobb meglepetés...</i>
<i>Ebben az évben akkor leszek a legbátrabb, amikor...</i>	<i>A legnagyobb kockázat, amit vállaltam...</i>
<i>Erre az évre azt tanácsolom magamnak, hogy...</i>	<i>A legbölcsebb döntés, amit meghoztam...</i>
<i>Ebben az évben attól a rossz szokásomtól tudok végleg megszabadulni, hogy...</i>	<i>Arra vagyok a legbüszkébb, hogy...</i>
<i>Ebben az évben azt nem halogatom tovább, hogy...</i>	<i>Amit nem sikerült befejeznem...</i>
<i>Ebben az évben abból merítem majd a legtöbb erőt, hogy...</i>	<i>A legjobb dolog, amit felfedeztem magamban...</i>
<i>Ebben az évben azt a régen dédelgetett álmomat valósítom meg, hogy...</i>	<i>Amiért leginkább hálás vagyok...</i>
<i>Ebben az évben azt a félbehagyott tervemet fogom befejezni, hogy...</i>	<i>A legnagyobb dolog, amit befejeztem...</i>
<i>Ebben az évben azt szeretném leggyakrabban érezni, hogy...</i>	<i>A legnagyobb szolgálat, amit végeztem...</i>
<i>Ebben az évben akkor fogok nemet mondani, ha...</i>	<i>A legnagyobb lecke, amit megtanultam...</i>
<i>Ebben az évben akkor fogok igent mondani, ha...</i>	<i>A három ember, aki a legnagyobb hatással volt rám...</i>
<i>Ez az év számomra azért lesz különleges, mert...</i>	<i>A három ember, akire a legnagyobb hatással voltam...</i>
<i>Szava(i)d a következő évre:</i>	<i>Az elmúlt év 3 szóban:</i>

<h2>ÉVTERVEZÉS</h2>	<h2>ÉVÉRTÉKELÉS</h2>
<p><b>TITKOS KÍVÁNSÁG</b>                      Mi a titkos kívánságod a jövő évre?                      Írd vagy rajzold le!</p>	<p><b>MEGBOCSÁTÁS</b>                      Történt-e bármi az elmúlt évben, ami miatt meg kell bocsátanod bárkinek? Rosszul esett valamilyen tett, szó, cselekedet? Esetleg magadra haragszol még valami miatt? Írd ide, aztán bocsáss meg! Ha úgy érzed, még nem állsz készen erre, akkor azt is írd le! Ez sokszor csodákra képes!</p>
	<p><b>ELENGEDÉS</b>                      Mit kell még kimondanod, hogy lezárhasd a mögötted álló évet? Mik azok a dolgok, amiket még el kell engedned, hogy belevághass a következő évbe? Írd vagy rajzold le, majd engedd el mind!</p>

<h2>ÉVTERVEZÉS</h2>	<h2>ÉVÉRTÉKELÉS</h2>
<p><b>Bármilyen, amit szeretnél még leírni...</b></p>	<p><b>BÚCSÚ</b> Ha maradt még valamit, amit leírnál, vagy van még valaki, akitől elköszönnél, tedd meg most!</p>
<p><b>HISZEM, HOGY IDÉN MINDEN SIKERÜLHET!</b></p> <p>Kelt:</p> <p>Aláírás:</p>	