

Kedves Olvasó!

Itt az ideje, hiszen lassan vége 2017-nek, hogy levonjuk az idei évet illető következtetéseket, és kitűzzük új céljainkat a következő évre.

Az alábbi tervezővel abban leszek a segítségedre, hogy tisztán lásd, mi történt veled idén, mi volt a jó vonal, és mi a hiányosság, amin változtatni szeretnél. Ha kitöltöd ezt a kis feladatlapot, eljön az igazság pillanata. Mármint, ha őszintén válaszolsz a kérdésekre.

Szerintem ez a karácsony körüli időszak kiváló erre az évre tervezésre és jövőtervezésre, hiszen ilyenkor más érzelmek, energiák mozognak bennünk. Eljön a remény, a csend, így tisztán tekintve magunkra, elültethetjük a tudatunkban, hogy **2018 a legjobb évünk lesz**. De legalább is az lehet, ha teszünk érte!

Miután kitöltötted a feladatlapot, érdemes legalább hetente átnézni, de ha tudatosabban akarsz élni, akkor esetleg minden reggel átfutni a reggeli kávé mellett, hogy lásd, milyen döntéseket kell meghoznod, miben kell erősítened magad, így emlékezteted magad arra, hogy miért érdemes ma felkelned, megmozdulnod, döntened és cselekedned, még ha nehezedre is esik néha. A motiváló oldallal pedig megerősítheted magad, ha úgy érzed, támogatásra van szükséged!

Minden érted történik!

*Örülök, hogy Te is csatlakozol azokhoz, akik hisznek a változásban,
önmagukban, és a boldog, kiteljesedett életben!*

Kezdjük a 2017-es évre vonatkozó kérdésekkel!

2017 mélypontjai, melyeket megéltem:

2017 csúcspontjai, melyeket megéltem:

Jelenleg így érzem magam:

CÉLJAIM

Ezek voltak a céljaim 2017-ben, ezeket akartam elérni, ezeken a területeken reméltem változást:

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

Tegyél egy x-et azok mellé, amelyek megvalósultak!

Most nézd meg újra azokat, amelyek nem valósultak meg 2017-ben. Légy őszinte, ne szégyelld magad, semmi nem végleges, mindenem tudsz változtatni a további napokon, amik még előtted állnak. Szóval, ezek voltak az okai a megvalósulatlan céljaimnak:

A példakép(ek), aki(k)re rátaláltam 2017-ben, és ez az, amit csodálok benne, és szeretném megtanulni tőle:

ÉLETTÉRÜLETEK

Tegyél x-et azok a területek mellé, melyeket **sikeresen** működtettél ebben az évben (ami kimaradt a felsorolásból, írd mellé):

Egészség	Párkapcsolat	Karrier	Társas	kapcsolatok
Család	Hobbi	Pénz	Tanulás	Jótekonyság
Szórakozás				

Szóval, mely területek **NEM voltak rendben?**

Amelyik mellé nem tettél X-et, kérlek, elemezd ki, hogy mi gátolt meg abban, hogy ezt is jól működtesd. Javaslom, hogy olyan magyarázatot adj, ami belőled indul ki, és nem másra mutat. Például: azért nem működött jól az egészség területem, mert rosszul osztottam be a napirendemet, így nem jutottam le az edzőterembe. És ne azt írd, hogy azért nem működött jól az egészség területem, mert túl sok a tennivalóm minden nap, mások helyett is én dolgozom. (Lehet, hogy az utóbbit érzed, de ha másokra fókuszálsz, nem fogsz változtatni)

DÖNTÉSEIM

Visszagondolva, ezekért a megmozdulásaimért megdicsérem magam:

Téves döntéseim, amiből tanultam: (írd le, hogy mik voltak azok, és mellé, hogy mit tanultál belőle)

Így néz ki az ideális 2018-as évem!

Ha minden összejön, amit most tervezel, akkor mit mondanál 2018-ról az év végi számvetésnél? Hogy nézett ki a boldog, kiteljesedett 2018-as éved?

Megerősítések, hogy ne adjam fel, ha nehézségek, akadályok gördülnek elém (Keress számodra hatásos mottót, idézetet, megerősítést, vagy találd ki azokat Te magad!)

PÁRKAPCSOLAT

Számomra ez az 5 dolog megléte a legfontosabb a kapcsolatomban:

A fenti felsorolásban jelöld meg azt, ami hiányzik a jelenlegi kapcsolatodból!

Mit tudsz Te tenni azért, hogy a hiányzó tapasztalások megérkezzenek az életedbe? A válasznál figyelj arra, hogy valóban olyat írj, amit TE teszel, és nem várákazol valamire!

Alapterületek, melyeket át kell beszélnem a társammal, mert nem működnek jól:

Testi érintés

Lakberendezés, környezet

Munkavégzés, házimunka

Elismerés, egymás tisztelete

Pénzkezelés

Kommunikáció

Gyereknevelés

Szívességek

Szórakozás

Távolabbi családtagok látogatása

Társas kapcsolatok

Szeretet kifejezése

Hivatali ügyek intézése

Sérelmeim, melyekért szeretnék megbocsátani, amiket szeretnék helyretenni magamban:

Dolgok, amikért szeretnék bocsánatot kérni és feloldozást kapni a kapcsolatomban:

Ilyennek látom magam egy jól működtetett párkapcsolatomban:

Ilyennek látom a társam egy jól működtetett párkapcsolatomban:

Egyetlen kapcsolat sem működik magától, csak akkor lesz jó, ha megtanuljuk működtetni azt. Helyesen kommunikálni, konfliktust kezelni, ha kellő ön-, és társismerettel rendelkezünk, és ismerjük és használjuk a szeretetnyelveket, melyek egyensúlyt hoznak a kapcsolatba. (Ha segítség kell, [a boldognaklenni.hu oldalamon sok segítséget találsz](http://www.boldognaklenni.hu) cikkek, könyvek és tanácsadás formájában!)

Zárszóként:

A jövőnket nem a múltunk határozza meg, hanem a jelenünk. Az számít, amit ma gondolok, amit ma teszek, amit ma gondolok a világomról és magamról!

Sok sikert kívánok!

Szeretettel: Laskai Nelli
házassági tanácsadó, életöröm tréner

*Könyvek, melyek valóban segítenek, hogy egyensúlyba kerülj!
magabiztosság - párkapcsolat - célok - felismerések - gyakorlatok*



Hogy az élet valóban a szeretetről szóljon!