MINU ELU PARIM AASTA/ KUU- lubadused, mõtted, plaanid ja soovid.

ALUSTA SIIT

Üks asi, mida tegid eelmisel aastal/ kuul ja oled selle üle uhke?

LÕPETA SIIN

Aasta/ kuu on läbi. Mille üle oled nüüd kõige uhkem?

TERVIS & HEAOLU

EMOTSIONAALNE (tunded, teadvus jne.)

FÜÜSILINE (keha, treening, toitumine jne.)

MENTAALNE (mõtted, mälestused, teadlikkus jne.)

SPIRITUAALNE (meditatsioon, mõtlemise praktikad jne.)

SUHTED

ARMASTUS (partner, abielu, vallaline jne.)

PEREKOND (lapsed, vanemad, sugulased, tähtpäevad jne.)

SÕBRAD (suhtlemine, peod jne.)

HEATEGEVUS (raha, abistamine, vabatahtlikkus jne.)

MINA ISE (soovid, ühendus jne.)

KOGUKOND (vabatahtlikkus jne.)

AREng

OSKUSED (mis teeb mind eriliseks? Kuidas ma seda arendan? jne.)

LOOVUS (maalimine, muusika, kirjutamine jne.)

INTELLEKTUAALNE (lugemine, õppimine jne.)

PIIRAVAD USKUMUSED (mis mind tagasi hoiab?)

JÕUKUS

EESMÄRGID (mida ma tahan saavutada? jne.)

KODU (mööbel, remont jne.)

SISSETULEK (regulaarne palk etc.)

KÕRVAL PROJEKTID (ekstra raha jne.)

SÄÄSTMINE (rahulik meel)

INVESTEERIMINE (pikaajaline rahakogumine)

KOGUKOND (inimesed, kes aitavad mul kasvada, kellel mina aitan kasvada jne.)

KUTSUMUS

LOODUS (aiapidamine jne.)

OSTUD (toidukaubad, riided jne.)

ARENDUSED (mis aitab mul kasvada jne.)

SEIKLUSED (reisimine, avastamine, seiklused, põnevus jne.)

KESKKOND

MUU

IGAPÄEVA TEGEVUSED

MUU

PUHTUS (koristamine, pesupesemine jne.)

KOGEMUSED

MÄNG (lõbu, naer jne.)

MITTEPLANEERITUD AEG (spontaanne, planeeritud planeerimata aeg jne.)

KUIDAS SEE ENDA JAOKS TÖÖLE PANNA:

- ESITEKS- heida pilk kogu visuaalile.
- Iga asja juurde kirjuta 1-2 asja, mida soovid muuta, tugevdada või millele tähelepanu pöörata.
- Täida suvalises järjekorras- alusta esimestest mõtetest.
- JOONISTA JA KRITSELDA JULGELT!
- On ok, kui mõned lahtrid tühjaks jäävad.
- Kõik asjad ei pea olema sulle olulised.
- Prindi välja ja pane kuskile, kus sa seda iga päev näed.
- TEGUTSE SELLE JÄRGI!

KÕIGE TÄHTSAM:

LÕBUTSE, AGA VÕTA SEDA KA TÕSISELT!

ASPEKTID, MIDA ARVESTADA:

- Mis teeks mind rõõmsamaks?
- Kuidas hoian ennast järjepidevana?
- Milline konkreetne harjumus aitaks asju elluviia?
- Mis töötab minu jaoks?
- Kas alustan piisavalt väikselt? Või piisavalt suurelt?

KOOSTANUD: Kati Orav @ creativitycatcher.com INSPIREERINUD: Noor Hibbert, Marie Forleo, Lisa Nichols, Gretchen Rubin, Vishen Lakhiani