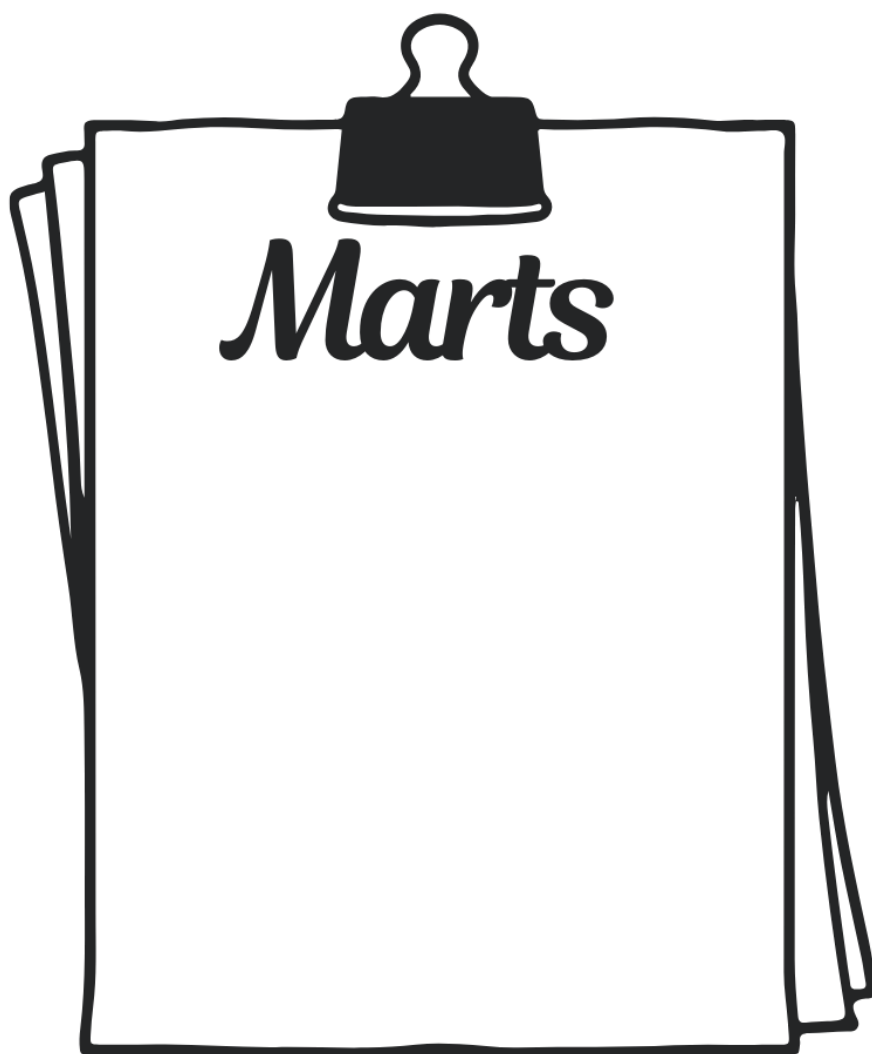


- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING



LIVSREDSKABER

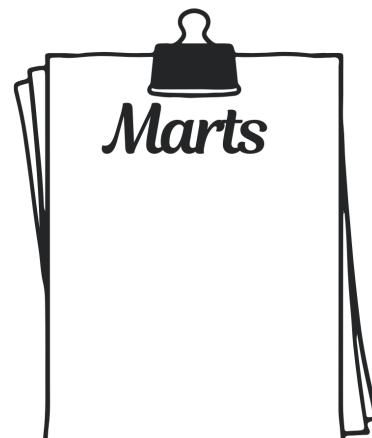
- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Marts

Kalender overblik

- **Selvomsorg kapitel**



- Astrologisk kalender - **Vædderen kapitel**

Med Marts kommer vi ind i det astrologiske nytår med Vædderens stjernetegn som er det første i dyrekredsen. **Nu** kommer forårets energi og Vædderens handlekraft!

- **Fokus mål Månedspan**

Du allerede HAR gjort de store tanker - genbesøg det du skrev i kapitlet, eller genbesøg kapitlet 'Fokus Mål' hvis du ikke har nået det endnu, så du får sat fokus på det du vil opnå og ikke bare blive revet med i hverdagens mange gøremål og trummerum.

Opdater dine 'Fokus mål' for måneden - hvad er de vigtige små skridt denne måned på vejen mod **dine** mål?

Små skridt tæller <3

- **Fokus Journal Marts**

Print eller tegn Marts oversigten i din yndlings notesbog, så du kan se at du faktisk gør det du får sat dig for - og husk at klappe dig selv på skulderen og sikre at gøre godt for dig selv med alt det du gør

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	Vædderen 21.marts - 20.april

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Astrologisk nytår begynder, når solen går ind i Vædderen (Aries)
Det markerer starten på den astrologiske dyrekreds og falder tæt på forårsjævndøgn.
Derfor forbindes det med nye begyndelser, energi og handling

Med Ild element kommer vædderen buldrende med al sin jublende energi og sætter
foråret i gang.

Læs mere i kapitlet om Vædderen

*"Livet leves forlæns
og forstås baglæns"*

Søren Kierkegaard

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Fokus Mål Månedsoversigt

Genbesøg dine fokusmål for året og bryd ned 3-4 konkrete og handlingsorienterede skridt du kan tage i retningen af dine mål denne måned - og HUSK **små skridt tæller!** <3

Har du ikke endnu fået sat dine mål kan det nåes endnu - se 'Fokus mål' kapitlet

Fokus mål	Små første skridt
1-	• • •
2 -	• • •
3 -	• • •
4 -	• • •
5 -	• • •

Godt klaret!

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Fokus Mål Månedssplan

På Månedssplanen kan du bryde hvert mål yderligere ned.

Overfør 1 mål af gangen og noter de første 5-6 små skridt nedenfor, inkl. hvem der ville kunne hjælpe dig på vej.

Husk at være handlingsorienteret og konkret i formuleringerne.

1-	Mdr: _____
Små første skridt: (+ evt. hvem)	Marker med X når færdiggjort
•	☐
•	☐
•	☐
•	☐
•	☐
•	☐

Og HUSK at små skridt tæller! <3

Om 1 måned vil du allerede kunne se tilbage på alt det du opnåede med de mange små skridt! - tænk bare hvad du vil kunne se tilbage på om 1 år!

Måned:

* Fokus Journal

for ketelses
fokus
♡

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31