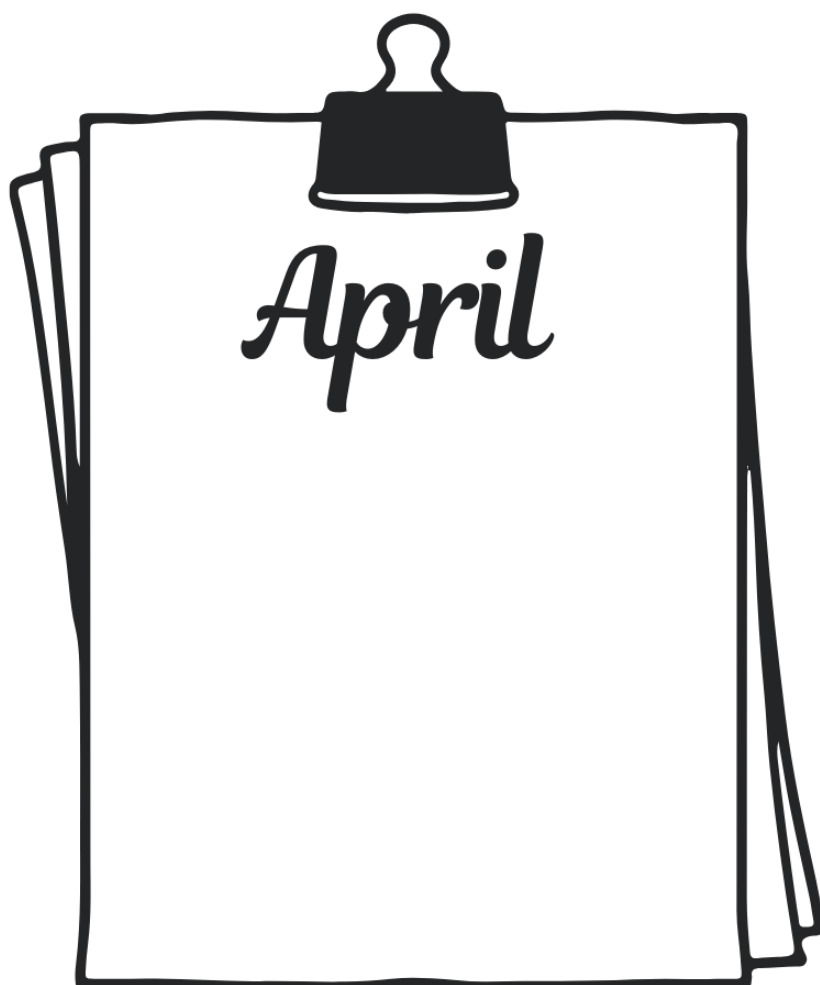


- Fokus kalender -

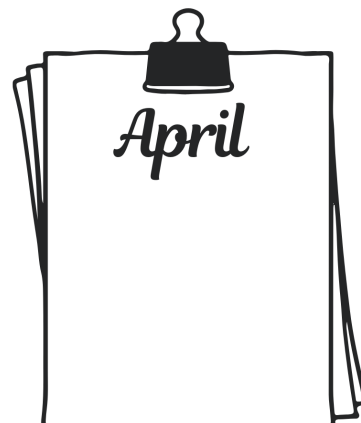
ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING



LIVSREDSKABER

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING



- April kalender overblik
- Tema kapitel: Forårsoprydning
- Astrologisk kalender: Tyren (21. april – 21. maj)

Tyren er kendt for sin stabilitet, pålidelighed og nydelsesorienterede natur. Vi dykker ned i energien for perioden og det du med fordel kan have fokus på.

Månedspaner

- Fokus mål & månedsplan

HUSK at genbesøge og opdatere 'Fokus mål' - hvad er de vigtige små skridt denne måned på vejen mod **dine** mål?

Måske du allerede nu kan se fremskridt år du kigger tilbage for bare de første 3 måneder - sådan!

Tænk bare hvad 1 helt år kan gøre ved at have sat fokus og retning og få taget de små skridt.

- Fokus Journal Marts

Print eller tegn måneds journalen i din yndlings notesbog.

Ved at journalisere, får du sat fokus på alt det du faktisk gør, og kan se det visuelt også.

- 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

Forårsjævnendøgn, Astrologisk nytår og urene stilles til Sommertid, alt det der har ligget i hi i jorden spirer, måske du mærker det samme? Energierne vender og det kan bruges med fordel, nu er der fremdrift som en bølge man kan ride med på.

"Selv en rejse på 1000 mil starter med et skridt." - et kendt ordsprog fra Japan som kan bruges i mange perspektiver i livet. Er der noget som har spiret i din jord og nu skal udfolde sig med de første små skridt?

Læs mere i kapitlerne hvor vi sætter fokus på Forårsoprydning, i både hjem og i sind og om Tyrens energi, som vi når til senere på måneden.

At omgive sig med det der gør glad, en god omgang udluftning og måske endda rengøring er som at kigge ud gennem nyvaskede vinduer og giver en ny frisk energi. Måske er det nu tøj fra vinteren skal pakkes lidt væk for at give plads til det mere farverige udvalg og måske noget helt skal videre, hvis det ikke bringer glæde

*"Keep only those things
that speak to your heart.
Ask yourself - Does it spark joy?"*

Marie Kondo

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	Tyren 21.marts - 21.april Jordtegn Karaktertræk: Stabilitet, pålidelighed og en nydelsesorienteret natur

- 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 for året - det er ikke for sent, 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 Månedspan

På Månedspanen her kan du bryde dine mål ned - hvad er de vigtigste skridt lige nu?
Udfyld for 1 mål af gangen og noter de første 3-6 små skridt nedenfor.

Måske du også kommer til at tænke på hvem der ville kunne hjælpe dig på vej?

Husk at være handlingsorienteret og konkret i formuleringerne.

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

Og HUSK at små skridt tæller! <3

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