

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING



LIVSREDSKABER

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

- Maj kalender overblik
- Tema kapitel: **Taknemmelighed**
 - *kommer som særskilt kapitel.*
- Astrologisk kalender:
Tvillingene (22.maj – 20. juni)
 - *kommer som særskilt kapitel.*
- Fokus Månedspaner
- Fokus Journal



- 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

Tyrens sæson - Langt ind i maj er vi fortsat i Tyrens sæson.

Tyren er en nyder og formår at sætte pris på det den omgiver sig med, en energi vi med fordel kan læne os ind i, med alt det flotte der springer ud omkring os og lade sanserne få frit løb.

Med Tyrens værdsættende blik dykker vi ned i emnet Taknemmelighed og hvad det kan at vælge at sætte spot på den positive tilgang i livet, uddybes i særskilt kapitel

*Be thankful for what you have;
you'll end up having more.
If you concentrate on what you don't have,
you will never, ever have enough.*

Oprah Winfrey

Tvillingen er kendt for alsidighed, hurtige tanker og kommunikative evner.

Som sociale kamæleoner tilpasser de sig, men kan også blive rastløse. Tvillingen elsker nye indtryk, viden og netværk. I kapitlet dykker vi ned i energien for perioden og det du med fordel kan have fokus på, også selvom du ikke har astrologiske placeringer. - *kommer som særskilt kapitel.*

Fokus Mål - Genbesøg og opdater dine 'Fokus mål' for den kommende måned.

Benyt enten siden med overblik for alle års mål eller et mål pr. side, hvis du vælger at fokusere på ét mål af gangen.

- Hvad er de vigtige små skridt denne måned på vejen mod **dine** mål?

Besøg 'Fokus Mål' kapitlet hvis du endnu ikke har kortlagt dine vigtigste mål for i år - du kan sagtens nå det endnu

Fokus Journalen - Print eller tegn måneds journalen i din yndlings notesbog.

Ved at journalisere, opdager du alt det du faktisk gør, når du kan se det visuelt også.

I kapitlet 'Fokus Journal' kan du læse mere om effekten ved at journalisere og dokumentere alt det du gør, vi kan så ofte ende op med fokus på det man ikke får gjort

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

22	Tvillingene (22.maj – 20. juni) Lufttegn Karaktertræk: Nysgerrighed og alsidighed
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Fokus Mål

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 Månedssplan

På Månedssplanen kan du bryde dine mål ned individuelt - 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