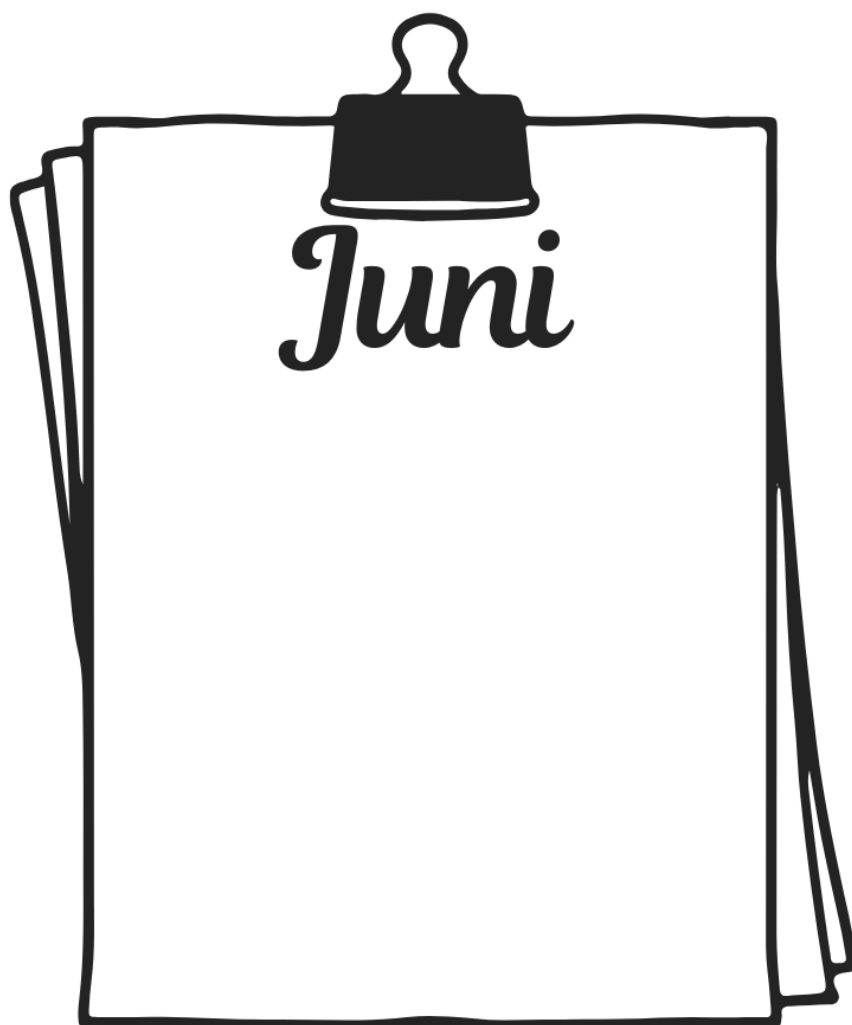


- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

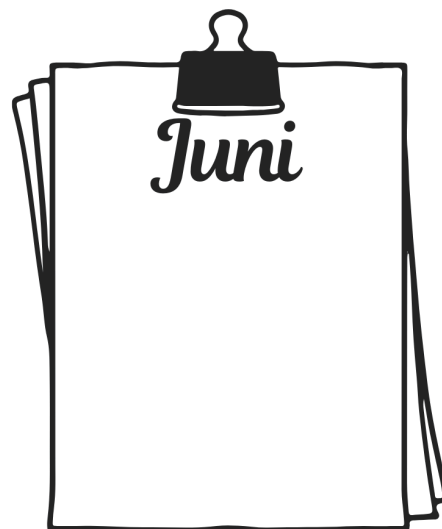


LIVSREDSKABER

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

- Juni kalender overblik
- **Tema kapitel:** Autencitet
 - *Særskilt kapitel*
- Astrologisk kalender:
Krebsen (21. juni - 22.juli)
 - *Særskilt kapitel*



Månedss Journaler

- Fokus Mål og Månedssplaner
- Fokus Journal
- Taknemmeligheds 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

Tvillingens sæson

Kendt for sin nysgerrighed, hurtige tanker og kommunikative evner, som vi alle bliver påvirket af og kan lade os inspirere af i perioden. Tvillingen elsker nye indtryk, viden og netværk. Som sociale kamæleoner tilpasser de sig, men kan også blive rastløse.

I kapitlet om Tvillingen dykker vi ned i energien for perioden og det du med fordel kan have fokus på, også selvom du ikke har astrologiske placeringer - Har du ikke læst kapitlet, kan du nå det endnu, ligger frit tilgængeligt på hjemmesiden.

Godt inde i sæsonen med en let, nysgerrig og social energi - en periode, hvor kommunikation, læring og idéudveksling er i fokus. kan mange føle sig mere åbne overfor nye oplevelser, mennesker og perspektiver. Der kan være en større lyst til at netværke, udforske interesser og holde flere muligheder åbne på én gang, men også med risiko for rastløshed eller ubeslutsomhed hvis opmærksomheden spredes for meget. Tvillingernes sæson opfordrer derfor til at være nysgerrig og omstillingsparat, samtidig med at man forsøger at bevare fokus på det, der er vigtigst.

Med Tvillingens egenskab som den sociale kamæleon opstår et tema om autencitet - for hvem er du egentlig, hvad betyder noget for dig og hvordan kommer man ind og mærker det når energien er høj og der foregår en masse?
Månedens tema kommer senere i særskilt kapitel.

*“Be yourself,
everyone else is already taken.”*
Oscar Wilde

Fokus Mål - Genbesøg og opdater dine ‘Fokus mål’ for den kommende måned.
Hvad er de vigtige små skridt denne måned på vejen mod **dine** mål?

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

Fokus Journal - Print eller tegn måneds journal 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 ender så ofte 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	Krebsen (21. juni - 22. Juli) Vandtegn Karaktertræk: Empatisk, loyal og dybt engageret i relationer

- 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

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

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

Godt klaret!

Har du ikke endnu fået sat dine mål for året - det er ikke for sent, se 'Fokus mål' kapitlet

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Fokus Mål Månedssplan

På Månedssplanen kan du nedbryde dine mål individuelt - hvad er de vigtigste skridt lige nu i denne måned?

Udfyld for 1 mål af gangen og noter de næste 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

Fokus Journal

MDR: _____

[illegible]

daglig fokus på 3 gode ting

[illegible]