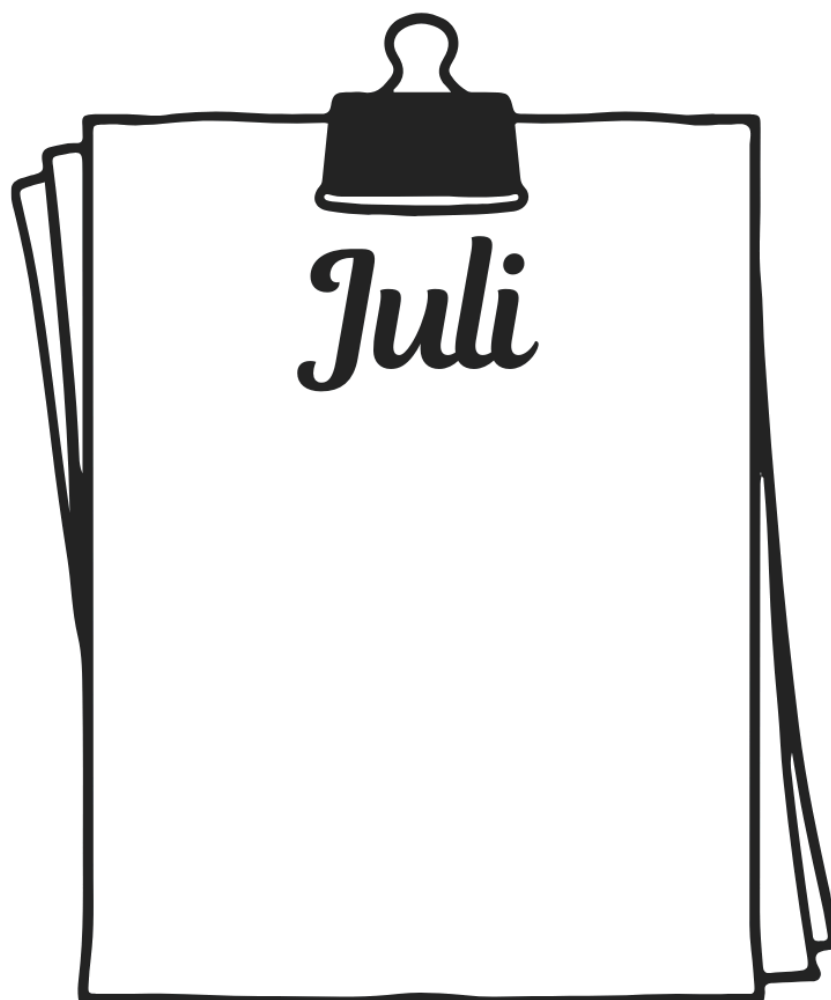


# - Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING



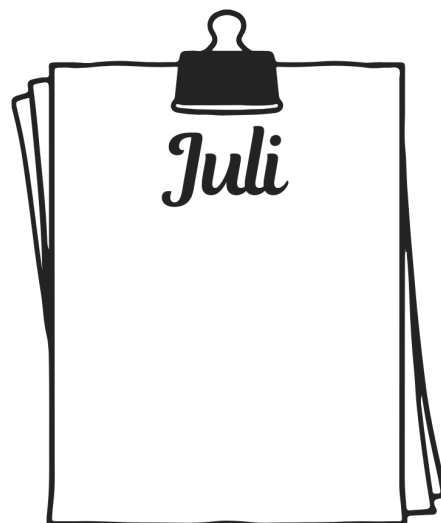
---

LIVSREDSKABER

# - Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

- Juli kalender med Krebs sæsonens værdier
- Astrologisk kalender  
**Løven (23. juli - 22. august)**
  - Særskilt kapitel



## Månedes Journaler

- Fokus Mål og Månedspan

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..*

- Taknemmeligheds Journal

Ved aktivt at vælge at fokusere på taknemmelighed, flyttes fokus til det, der gør glad og inviterer mere af samme slags. Ved at træne fokus på det gode, begynder underbevidstheden automatisk at lægge mere mærke til de positive øjeblikke i hverdagen - det, du vælger at give opmærksomhed, får lov til at vokse, så giv de gode øjeblikke plads til at fylde mere.

# - Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

## Krebsens sæson

Juli er præget af Krebsens sæson, som forbindes med omsorg, intuition og følelsesmæssig tryghed. Krebsens energi opfordrer os til at vende blikket indad, styrke relationerne til dem, vi holder af og skabe plads til hvile og selvomsorg. Det er en tid til at lytte til hjertet, nære vores indre liv og finde balance mellem at give og modtage.

I kapitlet om Krebsen 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.

Juli bærer energi af nærvær og fordybelse. Nu hvor vi er midt på sommeren og naturen står i fuld flor inviteres vi til at sænke tempoet, nyde livets enkle glæder og mærke, hvad der virkelig giver os energi.

Når Krebsens sæson går på hæld, begynder energien gradvist at bevæge sig mod mere livsglæde, kreativitet og mod. Overgangen inviterer os til at tage den ro og indsigt, vi har fundet, med os videre og lade den danne fundamentet for en mere udadvendt og handlekraftig periode.

*“When you don’t put yourself first,  
you’re teaching everyone that you come second.”*

Mel Robbins

# - 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 |  |

# - Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

|    |                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 |                                                                                                        |
| 23 | <b>Løven</b> (23.Juli - 22.August)<br>Ildtegn<br>Karaktertræk: Kreativ, modig, ambitiøs og karismatisk |
| 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

- HUSK små skridt tæller! <3

| Fokus mål | Små første skridt                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1-        | <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul> |
| 2 -       | <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul> |
| 3 -       | <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul> |
| 4 -       | <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul> |
| 5 -       | <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul> |

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 |
| •                                | <input type="checkbox"/>     |
| •                                | <input type="checkbox"/>     |
| •                                | <input type="checkbox"/>     |
| •                                | <input type="checkbox"/>     |
| •                                | <input type="checkbox"/>     |
| •                                | <input type="checkbox"/>     |

Og husk at små skridt tæller! <3



# Fokus Journal

MDR: \_\_\_\_\_

[illegible]

# Taknemmelighed

daglig fokus på 3 gode ting

MDR: \_\_\_\_\_

[illegible]