– Fokus kalender –

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING



LIVSREDSKABER



- September kalender med Jomfru sæsonens værdier og energi.

- Astrologisk kalender
  Vægten (23. september - 22. oktober)
- *Særskilt kapitel*

- Oprydning og udsmidning - 'Smid ud i September'
- *Særskilt kapitel*

Måneds Journaler

- Fokus Mål og Månedsplan

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.

September

med overgang fra sommerens mere udadvendte energi til frisk og sprød efterårs luft, hvor vi langsomt begynder at søge mere indad.

Den første måned i en ny sæson, som sætter tonen for månederne der kommer, som for mange er en favorit periode, med tid til at tage en dyb indånding og mærke efter. Hvad har du brug for dette efterår?

Jomfru sæsonen
Det er tiden til at være ærlig omkring, hvad der nærer dig, og hvad du har båret rundt på af skyld, pligtfølelse eller frygt. Tid til at mærke efter den stille uro du måske mærker, omkring vaner, mennesker og forpligtelser, som måske ser helt fine ud på papiret og har været en del af livet - hører det stadig til her? - Din krop kender allerede svaret ;-)
Det er den indre revision, der sættes i gang, ikke tiden til at tilføje mere, men rydde op i det der er. Måske det også er nu, der skal ryddes fysisk op, smide ud og sortere.
Alt i mens man er godt i gang, bliver der måske også taget stilling til vaner og forpligtelser, der også trænger til at blive smidt ud.
Hvad skal ikke med videre herfra?
Mere om det i næste kapitel om oprydning og ‘Smid ud i September', som er en af mine personlige favoritter.

I kapitlet om **Jomfruen** 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.

Når Jomfruens sæson går på hæld, begynder energien gradvist at bevæge sig mod en tid med Vægtens harmoniske energi og kærlighed til kunst, mode, smuk indretning og god stil.

I notice that autumn is more
the season of the soul, than of nature.
– Friedrich Nietzsche

– Fokus kalender –

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	

12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

22	
23	**Vægten** (23.september - 22.oktober) **Element:** Luft (som X og X) Intellektuel og social, med stor kærlighed samt trang til skønhed og nydelse
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-	● ● ●
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 - Månedsplan

På Månedsplanen 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:_____

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

Taknemmelighed

daglig fokus på 3 gode ting

MDR:_____

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