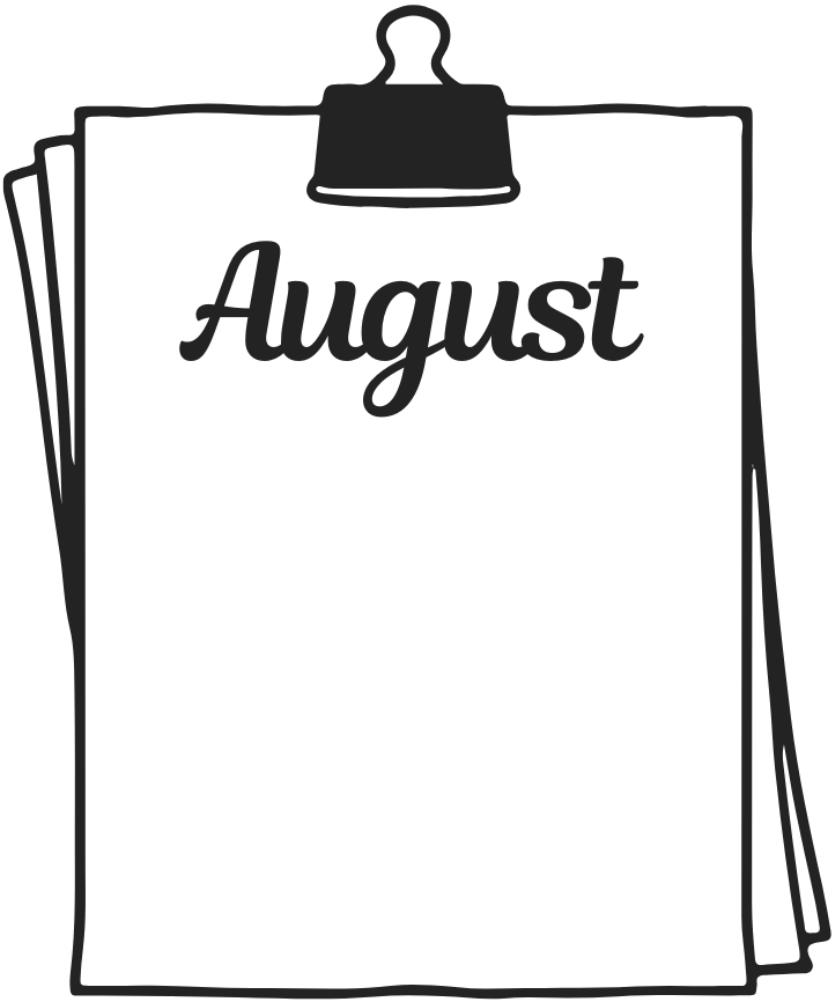
– Fokus kalender –

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING



LIVSREDSKABER

– Fokus kalender –

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

- August kalender med Løve sæsonens værdier

- Astrologisk kalender
  Jomfruen (23. august - 22. 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.

August med varme dage, klar blå himmel, sensommersol og flotte gyldne marker - der er så meget at elske ved August, som om sommeren har gemt det bedste til sidst. Så lev august fuldt ud, og sug al nydelse helt ind.

Løve sæsonens værdier
Løvens sæson handler om at stå i sit eget lys, som den man er, mere end nogle andre tegn. At leve med hele hjertet, skabe og udtrykke sig selv.

Du er hovedpersonen i dit eget liv, ikke statist. Det er tid til at øve sig på at tage sin plads og prioritere egne ønsker, eventyr og behov. Og husk, ingen blev verdensmester uden at øve sig og tage de første skridt. Løven er ikke optaget af perfektion, den er interesseret i det, der får øjnene til at lyse op.

I kapitlet om Løven 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 Løvens sæson går på hæld, begynder energien gradvist at bevæge sig mod en tid med Jomfruens beskedenhed, grundighed, hjælpsomme og sympatiske natur.

Overgangen inviterer os til at tage den styrke og indsigt, vi har fået med os videre og lade det danne fundamentet for en nydelses periode, det er nu du skal høste frugterne af dit hårde arbejde. En tid til at reflektere over sommeren og alt hvad den har givet, som de frø på marken der nu skal høstes.

Your happiness is not a group project.
It doesn’t have to make sense to others.

– 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	**Jomfruen** (23.august - 22.september) **Element: Jordtegn** (som Stenbukken og Tyren) Har fødderne solidt plantet på jorden, og har brug for naturen og jord kontakt.
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