– Fokus kalender –

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING



LIVSREDSKABER



- Oktober kalender med Vægtens værdier og energi.

- Astrologisk kalender

Skorpionen (23. oktober - 22. november)
- *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.

Oktober

Oktober er måneden, hvor vi går fra hype til hygge. Det er tiden, hvor vi sætter tempoet ned, vender blikket indad og gør det mentale arbejde, inden vi igen byder det nye år velkommen.
Så giv dig selv den tid, du har brug for, til at reflektere, få indsigter og blive bevidst om de overbevisninger, der holder dig tilbage, og arbejd med dem én ad gangen.
På den måde kan du gå det nye år i møde med et nyt perspektiv, en stærkere mentalitet og et langt bedre udgangspunkt.

Vægtens sæson
Stjernetegnet Vægten handler om harmonisk energi og kærlighed til kunst, mode og skønne omgivelser.
Sæsonen stiller måske skarpt på, hvor det halter eller mangler helt.
Det er en tid, hvor du inviteres til at mærke efter harmoni, kærlighed, relationer og balancen mellem dig selv og andre.
Er der relationer, der giver dig energi, og andre hvor du måske giver mere, end du får tilbage?

Vægtens vigtigste læring er, at ægte harmoni ikke handler om at gøre alle andre tilfredse, men at skabe en balance, hvor man også selv føler sig set, hørt og værdsat - et fokus og god øvebane her i vægtens sæson.

I kapitlet om **Vægten** 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 **Vægtens** sæson går på hæld, begynder energien gradvist at bevæge sig mod en tid med den loyale Skorpions dybde, passion, vedholdenhed, og nysgerrighed.

Autumn is a gentle reminder
that changes can be beautiful
– unknown

– 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	**Skorpionen** (23. oktober - 22. november) **Element**: Vand (som Fisken og Krebsen) Passioneret, vedholdende, strategisk, loyal og nysgerrig
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