



ÉVÉRTÉKELŐ

ÉVINDÍTÓ

ÉVTERVEZŐ

2016

Évindító

Az új év egy nagy változást hozó időszak lehet, de ahhoz, hogy ez megtörténjen szükség van rád és az elhatározásaidra.

Induljon ez az évéd másként, mint eddig!

Te vagy az, aki változtatni tudsz, ez a te életed, te tudod kihozni belőle a maximumot.

Miért is jó leltárt csinálni? Számadással végezni az évet? Miért jó tervekkel nekiindulni, emellett pedig fogadalmakat tenni?

Lelke legmélyén ezeket legtöbbször tudja, csak kényelmesebb, ha nem veszünk róla tudomást. Lehet továbbra is éppen ugyanazokkal a dolgokkal harcolni nap, mint nap, lehet ugyanúgy élni a mindennapokat, de van lehetőség arra is, hogy változzon az életünk, ha éppen azt akarjuk. Nem könnyű feladat. Már ott megbukik sokszor az elhatározás, hogy eleve azt sem hisszük el, képesek vagyunk céljaink elérésért megtenni a szükséges lépéseket. Rögtön érkeznek azok a negatív gondolatok, amelyek szinte azonnal tönkreteszik a kezdeményezéseinket, lerombolják a hitet abban, hogy sikerülhet. Emellett lennie kell egy vagy több világos célnak is, tehát nem árt tudni, miben szeretnénk elérni változásokat. A tervek pontos megfogalmazása önmagában közelebb vihet a célok eléréséhez. Ezután rendelhetjük hozzá a tervhez azokat a lépéseket, amelyek sikerre vihetik elhatározásunkat.

Az itt következő kérdésekre válaszolhatsz egyedül is, de még jobb, ha megbeszéled a társaddal, barátoddal, hiszen magadban bármit megfogadhatsz, de ha publikussá válik, a nagyobb nyomásnak köszönhetően nagyobb lesz a valószínűsége, hogy lesz erőd beváltani a fogadalmadat.

Múlt évi összegző

Mit tettél másokért:

Milyen volt ez az éved, hogyan jellemeznéd egy szóval:

Kötöttél-e barátságot?

Sikerült-e kibékülnöd valakivel?

Mi volt a legfontosabb momentuma az évednek?

Mire vagyok a legbüszkébb:

-
-
-

Mit csinálnék másként:

-

-

Miben tudtam fejlődni:

-

-

-

-

-

Miben lettem jobb?

-

-

-

-

-

Miben változtam?

-

-

-

-

-

-

Fogadalmaim:

-

-

-

Terveim a következő évre:

-

-

-

-

-

Mire mennyi időt adok magamnak/mikor lépek tovább:

-
-
-
-
-
-

Részlépések:

-
-
-
-
-

Fő témám, vezérelvem, amelynek jegyében el akarom tölteni az évet:

Ezeket szeretném megtanulni, ezekben akarok fejlődni:

-
-
-
-
-

Ezekben a dolgokon szeretnék (akarok!) változtatni:

-
-
-
-

Ezeket fogom elolvasni/megnézni/meghallgatni:

-
-
-
-

Ezeket a hobbit fogom kpróbálni:

-
-
-
-

Nyitottabb leszek. Így fogom elérni:

Fejezd be a mondatokat:

Szeretném, hogy ez az évem jobb legyen, mint a tavalyi, ezért....

Hiányzik az életemből...., ezért...

Már jó ideje nem..., ezért...

Hagyom, hogy ...

Elfelejttem...., mert...

Hiszem, hogy ..

.
Tudom, hogy...

Azt akarom, hogy... Azért akarom, mert...

Az életem..

A párom...

A barátaim...

Következzen 19 inspiráló pont a sikeres évedhez!

1. Ha eddig még nem vált szokásoddá, vezesd be év vége táján a következő évi listáírást, valamint az előző évi számvetést. Természetesen ezt később is megteheted: ha te nem tartozol azok közé, akik szilveszterkor fogadkoznak, akkor is hasznos ezeket megtenned, ha esetleg később, az év egy másik időszakában döntenél a változtatás mellett. Vedd sorra, milyen vágyaid vannak, mi az, amit nem sikerült még elérned. Melyik az, amelyik megvalósításához szükség van rád is, nemcsak a szerencsére? Először ezt próbáld megvalósítani a következő évben, valósíts meg az ilyen típusúakból minél többet.

2. Keresd az új élményeket, tudatosan, lehet ez bármi, olyan művészeti ág felfedezése, ami eddig nem hatott rád, vagy elutasítottad. Határozd el, hogy általában a világhoz való hozzáállásodon változtatsz, nyitottabb leszel az idén.

3. Engedd el a füled mellett azokat a megjegyzéseket, amelyek gyengíteni akarják a te elhatározásaidat: ha valaki arról beszél neked, hogy micsoda hülyeség ez az újévi fogadalom, ne engedd, h. ez befolyásoljon téged. Igenis, fontos határvonal lehet ez a nap, ha te is ezt gondolod róla! Persze, a cigarettázást máskor is abba lehet hagyni-és lehetőleg minél hamarabb- de az időpont komoly segítő támaszt nyújthat, lehet mihez kötni a fogadalmat, könnyebb számon tartani a haladást, tényleg ad egyfajta „új lehetőség, tiszta lap” érzést, ami nagyon fontos változtatások esetén, főleg az életmódbeli változtatások esetén.

4. Próbáld ki olyasmit, amit eddig nem: pl. kipróbálhatod, milyen templomban kezdeni a napot-ehhez nem kell vallásosnak lenni!

5. Nemcsak kamaszkorunkban hasznos az olvasás: kezdjük el újraolvasni az akkori olvasmányainkat, egyrészt mivel már úgyis elfelejtettük őket, másrészt pedig azért, mert rá fogunk csodálkozni, mennyire más a jelentése számunkra. Legyen egy listánk ebből is: milyen könyveket akarunk elolvasni az idén? Ezt mindenki a maga életviteléhez képest fel tudja mérni, nyilván gyereknevelés és munka mellett a havi 4 könyv sok lehet.

6. Készíts tervet magadra vonatkozóan is: mi az, amit nagyon szeretsz magadban? Mi az amin szívesen változtatnál? Ami jó, gondold át, hogyan tudod még jobban erősíteni, ami esetleg gyengébb képesség, tulajdonság, hogyan tudnál változtatni rajta. Határozd el, hogy idén pl. kedvesebb leszel vagy kevésbé kritikus, barátkozóbb stb.

7. Ebben az évben legyen egy jótékony cselekedeted, menj el egy kiválasztott intézménybe, önkénteseket mindenhol szívesen fogadnak. És segíts, ha eddig még nem tetted!

8. Ebben az évben próbáld úgy élni a napjaidat, hogy minél több pillanatát tudd értékelni. Az élet nagyon szép, ámde nagyon rövid- sajnos, mindkét dologról hajlamosak vagyunk megfeledkezni. Értékelj azt, amid van! Legyél hálás! Ezáltal egy új szempontot kapsz az életedhez, nagyon hasznos, próbáld ki!

9. Vezesd be az időgazdálkodási szokásokat a mindennapjaidba. Átláthatóbbak lesznek a teendők, megfoghatóbbak, könnyebben elvégezhetőek és több sikert érhetsz el ezeken keresztül.

10. Ebben az évben, próbálj többet utazni- és nem kell rögtön a pénztárcára mutogatni, hogy miatta nem megy. Az utazás fogalmát tisztázd magadban, mert ez nemcsak Thaiföldet jelenti, hanem tisztán csak azt hogy kikapcsolsz, új perspektívát kapsz, és ehhez még új környezet sem kell feltétlenül. Nem hiszed? Próbáld ki, hogy úgy sétálsz végig a lakóhelyeden (vagy egy belvárosi részen), hogy nem rohansz, nincs cél, a cél maga éppen a séta és az a terület. Nézd meg a házakat, az embereket, igyál egy kávé, menj be egy

kiállításra, stb. Előtte még el is olvashatod annak a városrésznek a történetét, így még érdekesebb viszontlátni a olvasottakat. Ugyanígy vidéki városokba is könnyen lejuthatsz, akár csak egy napra: reggel mész, este jössz- nem kell a szállás borsos árára fognod, hogy miért ülsz hétvégén a tv előtt.

11. De ha mégis szeretnél elmenni egy egzotikus országba, kezd el nagyon komolyan figyelni a pénzügyi és spórolási blogokat- mert ez sem lehetetlen egy kis tervezéssel és akarattal!

12. Szerezz új ismerősöket. Ne csak olyanokkal vedd körül magad folyton, akik hasonlóan gondolkoznak, mint te, ők a te bástyaid a külvilág, vagy akár önmagad és a változás ellenében. Beszélgess sokat olyan emberekkel is, akik mást gondolnak, a szempontváltás egész életünk során nagyon fontos, az empátia és a megértés szintén. Segítenek a saját ördögi köreidből kilépni, ez is adhat egyfajta nyitottságot, ami majd aztán megint neked fog kamatozni.

13. Szerezz meg egy új tudást, ez lehet egy új nyelv, aminek nekifogsz, de lehet sielés is, vagy az, hogy megtanulsz kötni vagy egy új szakmát sajátítasz el!

14. Kezdj el sportolni! Ezt unos-untalan halljuk mindenfelől, de tényleg nagy hatása lehet az életünkre, nemcsak fiziológiai szempontból hasznos.

15. Jövőre próbáld meg magad még jobban elfogadni, szeresd magad jobban és értékeld próbálkozásaidat! Ha csak a fele lesz meg a kitűzött céljaidnak, már akkor is óriási lépéseket tettél meg, ha csak a negyede, akkor is, ezt vedd észre!

16. Kezd az évet azzal, hogy visszajelzéseket kérsz (magadról) a családtagjaidtól és a barátaidtól. Ezek általában pozitívak szoktak lenni, de ha mégsem bízol ebben, akkor kérd eleve pozitív visszajelzéseként tőlük. A kapott mondatokat pedig ismétegesd, vésd jól a fejedbe, vagy írd össze és kinyomtatva tartsd szem előtt. Óriási ereje van!

17. Listakészítés. Bár úton-útfélen hallunk róla, nem árt, ha ismételjük, hiszen nem biztos, hogy mindenki használja ezt az egyszerű eszközt. A listakészítés a legapróbb teendőinket és a komolyabb feladatainkat is magában foglalja. Vigyázat, amikor már 10-nél is több listánk van és órákig tudunk felette ülni, kapjunk a fejünkhöz! Ezzel is be tudjuk csapni magunkat, főleg, az, aki egyébként is halogatós típus.

18. Egy külön kiskönyv: ne csak naplóíráshoz vagy határidőkhöz legyen könyvünk, füzetünk: legyen egy a listáknak is, külön kategóriákban gyűjtve a teendőket, pl. munka, otthon, gyerek, hivatalos, stb.

19. Jót tehet az önbizalmunknak, ha nem csak passzívan várunk, ha nem halogatunk, abban a hitben ringatva magunkat, hogy úgyis újabb 12 hónap következik. Általában eseménytelen hónap a január és a február, használjuk ki ezt az időszakot az erőteljes évkezdésre!

Boldog Új Évet kíván a WAY-Pszichológia!