



VISSZATEKINTŐ ÉS ÉVTERVEZŐ FÜZET



2024-2025



ÖNREFLEXIÓS UTAZÁS AZ ELMÚLT
ÉV TANULSÁGAI ÉS A KÖVETKEZŐ
ÉV LEHETŐSÉGEI KÖRÜL



MIÉRT ÉRDEMES LEZÁRNI, ÚJRAGONDOLNI ÉS MEGTERVEZNI AZ ÉVET?

Az év végén egy kis időt szánni arra, hogy megállj, visszatekints, és előre tekints, rendkívül értékes lehetőség.

A múlt lezárása segít elengedni mindazt, ami már nem szolgál minket, és teret nyit az új lehetőségek előtt. Ha átgondolod az évet, könnyebben láthatod, mi az, ami valóban fontos, mi volt az, amiből tanulhattál és miben fejlődteél. És ha mindezt leírod, még erősebbé válik a folyamat.

Az írás egyfajta tudatosítást és tisztázást hoz, aminek hatására jobban érezheted, hogy irányban vagy, és képes vagy a következő évre úgy készülni, hogy az összhangban legyen a vágyaiddal, céljaiddal és a belső erőddel.



HOGYAN?

MIRE LESZ SZÜKSÉGED?

KÉSZÜLJ FEL EGY KIS ÖNÁLLÓ ALKOTÓFOLYAMATRA! EHHEZ MINDÖSSZE EGY TOLLRA, AKÁR SZÍNES CERUZÁKRA ÉS EGY NYUGODT KÖRNYEZETRE LESZ SZÜKSÉGED. HA MEGVAN A MEGFELELŐ ESZKÖZ, HAGYJ MAGADNAK IDŐT ARRÁ, HOGY TÉNYLEG ÁTADD MAGAD ENNEK A FOLYAMATNAK.

MENNYI IDŐT VESZ IGÉNYBE?

AZ IDŐKERET RUGALMAS – SZÁNJ RÁ ANNYIT, AMENNYI JÓL ESIK. HA VALAHOL SZERETNÉL JOBBAN ELIDŐZNI, MERT EGY-EGY KÉRDÉS MÉLYEBB VÁLASZOKAT HOZ, AKKOR BÁTTRAN TARTS SZÜNETET, ÉS TÉRJ VISSZA HOZZÁ, AMIKOR ÚJRA INSPIRÁCIÓT ÉRZEL.

NE AGGÓDJ A VÁLASZOKON

NINCS JÓ VAGY ROSSZ VÁLASZ. AZ EGYES KÉRDÉSEK NEM AZÉRT VANNAK, HOGY MEGFELELJ NEKIK, HANEM HOGY SEGÍTENEK ELINDÍTANI A GONDOLATMENETEDET. HAGYD, HOGY A VÁLASZAID TERMÉSZETESEN FORMÁLÓDJANAK, ÉS NE ÍTÉLKEZZ MAGAD FELETT.



VISSZATEKINTÉS 2024-RE

Ahogy lezárul egy év, eljön az idő, hogy hálát adj mindazért, amit megtanultál. A kihívások és nehézségek is hozzájárultak a fejlődésedhez. Most ne csak az eredményekre, hanem az önmagaddal való utazásra is tekints büszkén. Minden egyes lépésed számít. Ünnepeld a növekedést, és vidd magaddal azokat a tanulságokat, amelyek segítenek a jövőben. Az év lezárása nem csak egy időpont – egy új kezdet lehetősége is, amit most a kezvedbe vehetsz.

AZ ELMŰLT ÉV - BYE 2024

Gondolj vissza 2024 hónapjaira. Milyen nehézségekkel találkoztál az év során? Írd le azokat a helyzeteket, amelyek kihívást jelentettek számodra.

Milyen tanulságokat hoztak ezek a nehézségek? Gondold végig, mit tanítottak neked ezek az események, és milyen fejlődési pontokat emelhetsz ki belőlük.

Összegzés: Hogyan fejlődteél ezek által a helyzetek által? Fogalmazd meg néhány szóban, miben lettél erősebb, tapasztaltabb vagy bölcsebb.

Nézz vissza az utolsó szövegdobozra. ezekben mind fejlődteél az év során. Gratulálok, hogy megugrottad a kihívásokat és most egy tapasztaltabb, erősebb önmagad nézhet szembe a jövővel! Ünnepeld meg. Megérdemled.

ÉRTÉKELEÉS

Fogalmazd meg röviden, hogy milyen volt számodra az elmúlt év életed különböző területein! Írj egy-egy szót, kifejezést vagy akár egy rövid mondatot minden kategóriához, ami leginkább jellemzi azt a területet.

MUNKA ÉS KARRIER

PÁRKAPCSOLAT & SZERELEM

CSALÁD & BARÁTOK

EGÉSZSÉG & TESTI JÓLLÉT

HOBBIK & SZABADIDŐ

ÖNISMERET,
MENTÁLIS EGÉSZSÉG

PÉNZÜGYEK

UTAZÁS & ÉLMÉNYEK

AZ ÉV LEG-JEI

Idézd fel az elmúlt év legemlékezetesebb pillanatait! Az alábbi kategóriákban írd le a számodra legkiemelkedőbb eseményeket, élményeket vagy érzéseket. Lehetnek nagy dolgok vagy akár apró, de különleges pillanatok is!

A LEGBOLDOGABB PILLANAT

A LEGNAGYOBB TANULSÁG

A LEGNAGYOBB KIHÍVÁS

A LEGBŰSZKÉBB PILLANAT

A LEGMEGHATÓBB PILLANAT

A LEGBŐLCSEBB DÖNTÉS

A LEGNEHEZEBB DÖNTÉS

A LEGNAGYOBB MEGLEPETÉS

"MINDEN ÉV EGY ÚJABB FEJEZET AZ ÉLETED KÖNYVÉBEN. TARTSD MEG A TANULSÁGOKAT, ÖRÜLJ A SZÉP PILLANATOKNAK ÉS ENGEDD EL, AMI MÁR NEM SZOLGÁL."

SWOT ANALÍZIS

Az év végén érdemes megállni egy pillanatra, és átgondolni, mi minden történt az elmúlt hónapokban. A SWOT-analízis segít abban, hogy rendszerezd az erősségeidet, gyengeségeidet, lehetőségeidet és a fenyegetéseket, amelyek hatással voltak rád. Töltsd ki az alábbi négy részt, hogy tisztábban lásd, miben fejlődted, min kell még dolgoznod, és milyen irányba szeretnél haladni a következő évben.

<u>ERŐSSÉGEK (S).</u> MI AZ, AMIBEN JÓL TELJESÍTETTÉL AZ IDÉN? MILYEN KÉSZSÉGEKET VAGY TAPASZTALATOKAT HASZNÁLTÁL SIKERESEN?	<u>GYENGESÉGEK (W).</u> HOL LÁTSZ FEJLŐDÉSI LEHETŐSÉGET? MI AZ, AMIN ÉRDEMES VÁLTOZTATNOD?
<u>LEHETŐSÉGEK (O).</u> MILYEN ÚJ LEHETŐSÉGEK NYÍLTAK ELŐTTED? MI SEGÍTHET A KÖVETKEZŐ ÉVBEN A CÉLJAID ELÉRÉSÉBEN?	<u>FENYEGETÉSEK (T).</u> MILYEN AKADÁLYOKKAL SZEMBESÜLTÉL? MI AZ, AMI NEGATÍVAN BEFOLYÁSOLHATJA A KÖVETKEZŐ ÉVET?

BÚCSÚ

HÁROM SZÓ AZ ÉVEMRE:

KEDVENC EMLÉKEM:



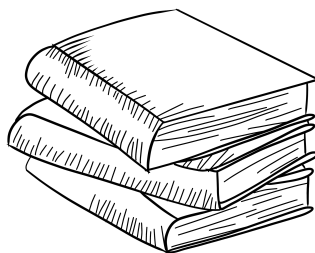
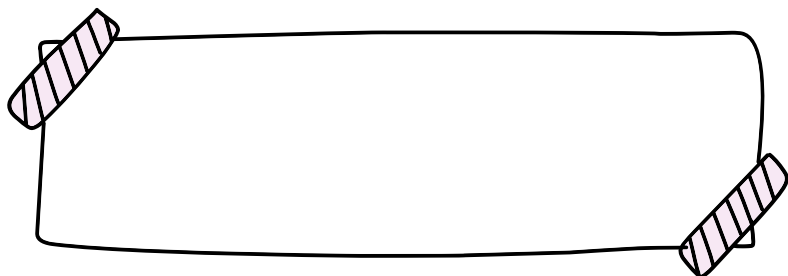
HA AZ ÉVEM EGY
KÖNYV VAGY FILM
LETT VOLNA, EZ
LENNE A CÍME ÉS A
TANULSÁGA:

DOLGOK AMIKET ELENGEDEK:

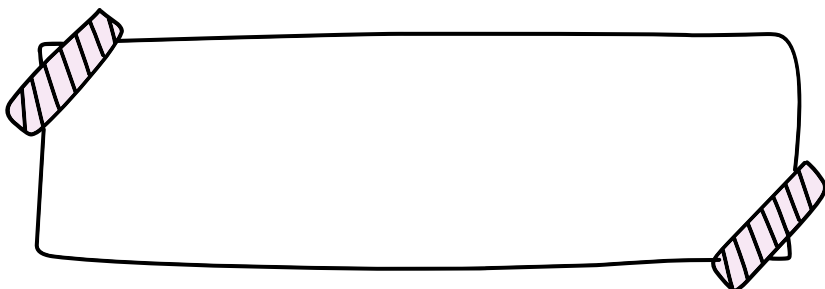
AZ ELMŰLT ÉV - BYE 2024

ÖSSZEĞZÉS

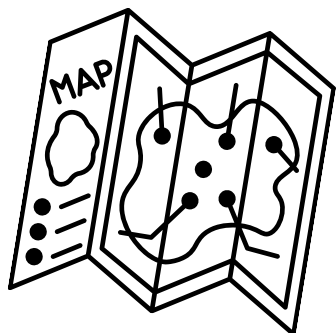
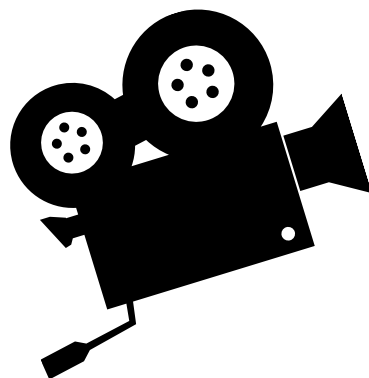
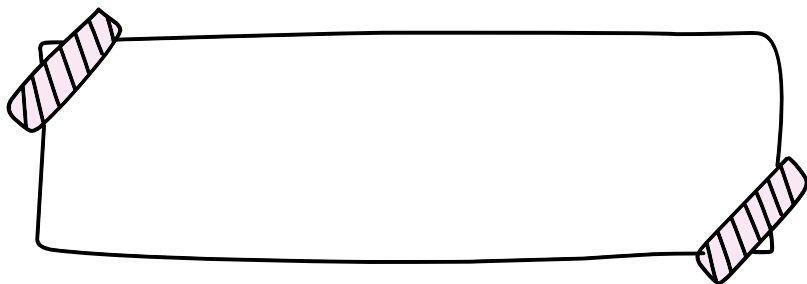
2024 LEGJOBB KÖNYVEI:



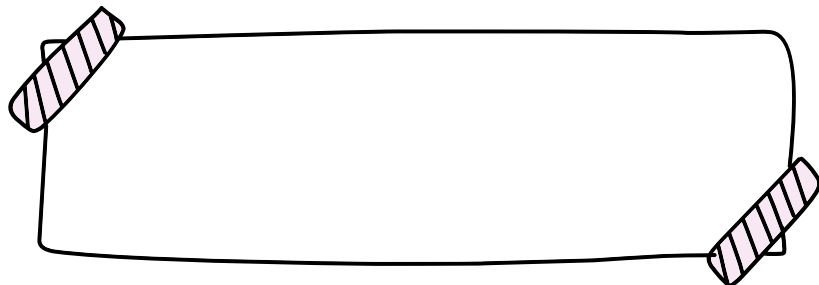
2024 LEGJOBB FILMJEI:



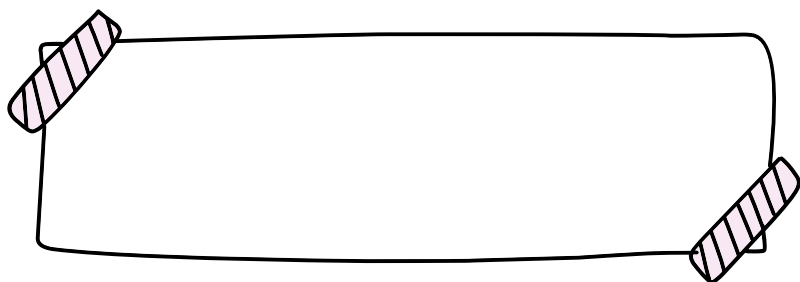
2024 LEGJOBB SOROZATAI:



2024 LEGJOBB HELYEI:



2024 LEGJOBB ÉTELEI, ITALAI:



AZ ELMŰLT ÉV - BYE 2024

HÁLA

2024 végén hálás vagyok azért mert....





2025-ÖS ÉVINDÍTÓ INSPIRÁCIÓ

Egy új év új lehetőségeket hoz. Egy újabb fejezet, amelyet te formálsz. Tudd, hogy minden új cél és álom lehetőség arra, hogy még inkább megismerd önmagad. Hozd magaddal a múlt tanulságait, és légy nyitott az új kihívásokra. Minden egyes nap egy új esély arra, hogy közelebb kerülj a vágyott célokhoz. Az év a tiéd – használd ki, hogy a legjobbat hozd ki magadból!

HELLO 2025

2025-ben ezekből fogok erőt meríteni a nehezebb helyzetekben:

2025-ben ezekre a helyekre szeretnék ellátogatni:

2025-ben ezekre az emberekre támaszkodhatok:

2025-ben így fogok kapcsolódni a családomhoz, barátaimhoz:

2025-ben ezeket az új dolgokat szeretném kipróbálni:

2025-ben ezeket a készségeimet, tudásomat szeretném fejleszteni:

2025-ben ezen módon fogom megünnepelni a sikereimet:

HELLO 2025

2025-ben ezekre fogok tudni nemet mondani:

2025-ben ezeket a rutinokat építem be az életembe:

2025-ben ezeket a szokásaimat igyekszem NEM folytatni:

2025-ben ezekkel fogom otthonosabbá tenni a környezetem:

2025-ben ezeket a könyveket/filmeket elolvasom, megnézem:

2025-ben ezeknek az embereknek szeretnék örömet okozni:

2025-ben ezeket teszem meg magamért, a mélyebb önismeretért:

HELLO 2025

CÉLJAIM

GONDOLD VÉGIG, MIKET SZERETNÉL MEGVALÓSÍTANI, ÉS TÖLTSD KI AZ ALÁBBI KÉRDÉSEKRE ADOTT VÁLASZAIDDAL. ÍGY TISZTÁN LÁTOD, HOGY MIÉRT FONTOS NEKED A CÉLOD, ÉS HOGYAN VALÓSÍTHATOD MEG.

CÉLOK:

--	--	--



MIT ADNAK NEKEM EZEK A CÉLOK?

--



MIÉRT FONTOSAK NEKEM EZEK A CÉLOK?

--



HELLO 2025



MIKORRA TUDOM ELÉRNI ŐKET?



MIK LESZNEK A MÉRFÖLDKÖVEK?



HOGYAN FOGOM MEGÜNNEPELNI, AMIKOR ELÉREM ŐKET?

*„A CÉLJAID NEM CSAK AZT MUTATJÁK MEG, HOVÁ TARTASZ,
HANEM AZT IS, KIVÉ VÁLHATSZ AZ ÚTON.”*

*„MINDEN CÉL EGY ÚJABB LEHETŐSÉG ARRA, HOGY JOBBÁ
TEDD AZ ÉLESED. ÜNNEPELD MEG AZ UTAT IS, NE CSAK A
CÉLT!”*



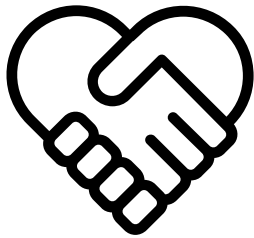
HELLO 2025

KÉSZÜLJ FEL

Írj egy levelet az előtted álló évnék, mintha megszólítanád 2025-öt.
Mit vársz tőle? Milyen reményeid, céljaid, vágyaid vannak? Hogyan szeretnéd magad
érezni az év végén? Használd ezt az alkalmat arra, hogy kifejezd, mit szeretnél
megvalósítani és erősítsd meg önmagadban az elköteleződést.

KEDVES

2025....



.....

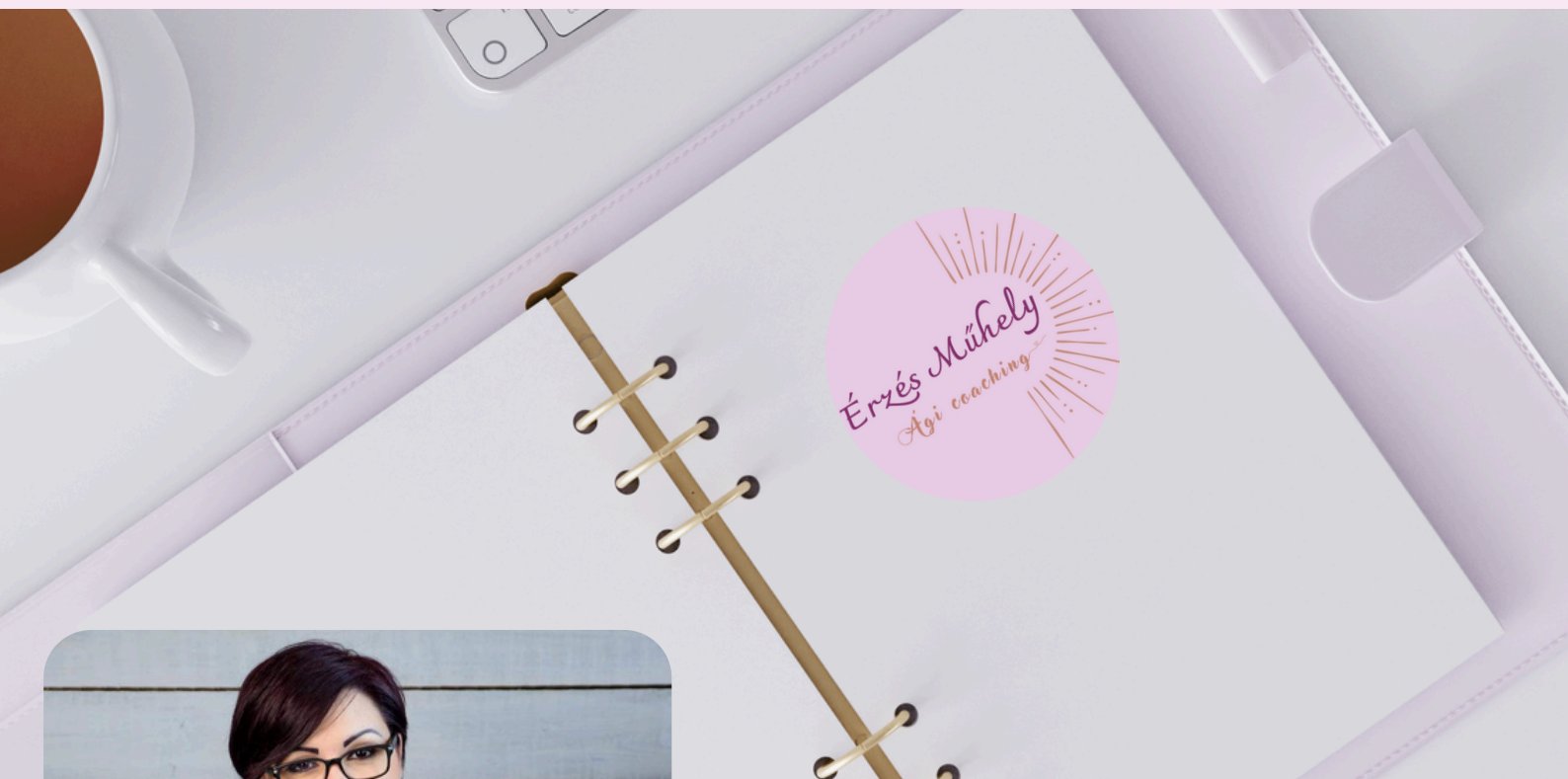
.....

.....

.....



KÖSZÖNÖM HOGY VELEM TARTOTTÁL EBBEN A MUNKAFÜZETBEN



Ha érdekelnek hasonló kreatív
tartalmak és úgy érzed tudsz hozzám
kapcsolódni, itt tudsz követni:

www.erzesmuhely.hu

Instagram: [erzes_muhely](#)

Facebook: [Érzés Műhely](#)

Mail: agi@erzesmuhely.hu

Halgas Ágnes