

#bucsurom
2023 - 2024

hello
2024

Évlezáró
Értékelés

Készítette:

Tartalom: Bereczki Tamara Life Coach

 <https://www.bereczkitamara-lifecoach.hu/>

 info@bereczkitamara-lifecoach.hu

Design: HRD Graphics

 <https://www.behance.net/hankorenata>

 hrdgraphics@yahoo.com

#bucszom20

Egy újabb év vége, ismét egy lezárás és egy új kezdet! Ez az évrendező kis füzet azt a célt szolgálja, hogy összegyűjtsük a velünk történt eseményeket és méltóképpen elbúcsúzzunk a 2023-es évtől, majd pedig reménytelien tervezgessük az előttünk álló 2024-es évet.

Egyedül vagy barátokkal közösen, az év végi összegzés és a következő év tervezése igazi feltöltődéssel járó program! A füzet kitöltéséhez válassz egy olyan időpontot, amikor biztosan ráérsz és nem zavar meg semmi. Készíts egy forró teát vagy kakaót, gyújts egy gyertyát, kapcsolj be egy halk zenét, keress egy kényelmes helyet és hagyd, hogy teljesen belemerülj a gondolataiba. Vágjunk hát bele!



Ha van még valami amit megjegyeznél:

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for writing notes. It occupies the right half of the page.

Ezek az emberek fognak támogatni



Így képzelem el magam 2024 decemberében



023hello2024

Név:

Életkor:

Így érzem most magam: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nagyon rosszul nagyon jól

Mottóm/Életfilozófiám:



Egy év lezárásakor fontos, hogy megálljunk kicsit és visszatekintsünk az elmúlt évünkre, vonjuk le a megfelelő tanulságokat. ünnepeljük meg az elért sikereket, hogy tiszta lappal léphessünk át az új évbe.

“Újév napja a tökéletesen elhelyezett magaslát, amelyről visszanézve láthatjuk, mi nem tetszett az elmúlt évünkben, mitől éreztük rosszul magunkat, majd fejest ugorhatunk az üdítően tiszta ötletek és gondolatok tengerébe.”

Sarah Ivens



Ezeket a régi szokásokat szeretném elhagyni



Ezekkel van még dolgom



Ezeket fogom megengedni magamnak





Így fogom megünnepelni a céljaim elérését



Ezeket a dolgokat nem fogom többé halogatni



Ezeket az új szokásokat szeretném kialakítani

Ilyen volt a 2023-es évem

(rajzolj, ragassz képet vagy csak írd le amit szeretnél)



3 szó, amivel az évetem jellemzem



A nap, ami sorsfordító volt



5 könyv, amit olvastam és nagy hatással volt rám



5 film, amit megnéztem és hatással volt rám



5 étel, amit ettem/főztem/sütöttem és maradandó élmény lett



Ezeket a tárgyakat szeretném megszerezni



A 3 legfőbb célom



Ezek kellenek ahhoz, hogy elérjem a céljaimat

Ezeket szeretném a mentális, érzelmi, spirituális világom szempontjából



Így szeretném, hogy alakuljanak a pénzügyeim



Ezeket az új készségeket szeretném elsajátítani



5 zeneszám, amiről mindig eszembe jut majd ez az év



5 dolog, amit a koronavírus/karantén helyzetből tanultam



5 helyszín, amit meglátogattam (nyaralás, kirándulás)



5 kiemelkedő esemény, amin részt vettem



5 érzelem, amit gyakran éreztem



5 dolog, ami miatt hálás vagyok



Ezek teljesültek a bakancslistámról



Ezek voltak a legfontosabb események a családomban,
magánéletemben



Ezeket szeretném a barátaimmal kapcsolatban



Ezeket szeretném a munka, tanulás terén



Ezeket szeretném a fizikai egészségem szempontjából



5 dolog, ami miatt hálás leszek



Ezeket fogom teljesíteni a bakancslistámról



Ezeket szeretném a családom, magánéletem szempontjából



Ezek voltak a legfontosabb történések a barátaimmal kapcsolatban



Ezek voltak a legfontosabb dolgok a munkában/tanulásban



Ezek voltak a legmeghatározóbbak a fizikai egészségem szempontjából



Ezek voltak a legmeghatározóbbak a mentális, érzelmi, spirituális világom szempontjából



Így alakultak a pénzügyeim



Ezekhez az új tárgyakhoz jutottam hozzá



5 film, amit meg fogok nézni



5 étel, amit enni/főzni/sütni fogok



5 dolog, amit másképp fogok csinálni



5 helyszín, ahova ellátogatok (nyaralás, kirándulás)



5 érzélem, amit gyakran szeretnék érezni





3 szó, ami a következő évet jellemzi



Ezt tanácsolom magamnak a következő évre



Ezért lesz különleges ez az év



Fontos dátumok



5 könyv, amit el fogok olvasni



Ezek voltak a legnagyobb sikereim



Így ünnepeltem meg a sikereimet



A legfontosabb emberek

A legnagyobb meglepetés



A legszebb pillanatok



A csalódásaim



Ilyen lesz a 2024-as évem

(rajzolj, ragassz képet vagy csak írd le amit szeretnél)

A large, empty rounded rectangle with a thin dark blue border, intended for drawing or writing.

Most hogy befejezted az elmúlt éved lezárását, vedd ki egy nagy levegőt és fújj ki magadból minden gátló tényezőt, félelmet ami megnehezítette az évedet és szívd magadba azokat az energiákat amelyek a következő évedet segíteni fogják.

„Ami ma vagy, tegnapi gondolataidból ered, és amit most gondolsz, holnapi életedet formálja. Életünk az elménk teremtménye.”

Dhammapada



Ezekkel a kihívásokkal kellett megküzdenem



Ezek a dolgok segítettek a kihívások leküzdésében



Akinek még meg kell bocsátanom



Amit még el kell engednem



Ezeket a tanulságokat vontam le az elmúlt évből:



Ha van még valami amit megjegyeznél: