

BACKSTAGE

MODERN MŰZSÁK



Negyedéves Tervezés

MUNKAFÜZET

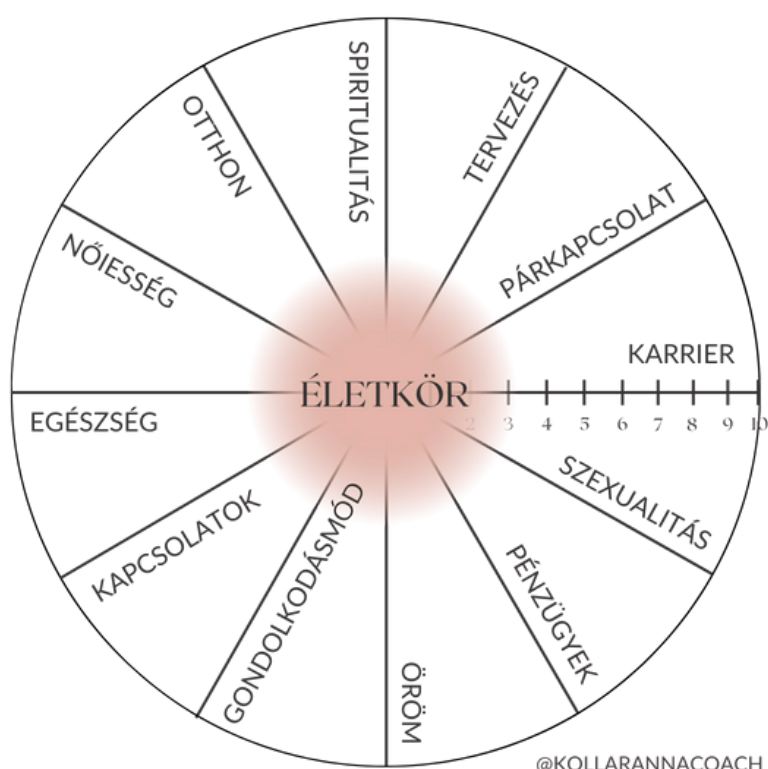
Fókuszban Te és az álmaid!

A **BACKSTAGE** célja, hogy folyamatosan melletted legyen az éved során, akár éppen fent vagy és a sikereidet éred el, akár a mélyben találod magad, és egy nagyobb kudarcot kell feldolgoznod.

A **Negyedéves tervezések azok a mérföldkövek**, amikor visszanezünk és teret adunk magunknak, hogy értékeljük a múltat, és levonjuk a tanulságokat. Majd előre figyelünk, és újra és újra kitűzzük a következő negyedévünk fókuszát.

Az Életkör segítségével és az EGYetlen dolog erejével olyan fókuszot teremtünk, ami átszövi az életünket, **mérhetően közelebb visz a céljainkhoz** és ahhoz a Nőhöz, akivé mindig is válni akartunk.

Nézd át a listát, és pipáld ki, hogy az elmúlt 1 évben az Életkör melyik területével haladtál! Értékelj az eredményedet, akkor is, ha csak 1%-osnak érezhető, és vágj bele hálával a következő Negyedéves tervezésünkbe!



- ☐ TERVEZÉS
- ☐ PÁRKAPCSOLAT
- ☐ KARRIER
- ☐ SZEXUALITÁS
- ☐ PÉNZÜGYEK
- ☐ ÖRÖM
- ☐ GONDOLKODÁSMÓD
- ☐ KAPCSOLATOK
- ☐ EGÉSZSÉG
- ☐ NŐIESSÉG
- ☐ OTTHON
- ☐ SPIRITUALITÁS

@KOLLARANNACOACH

ráhangelódás

MIELŐTT BELEVÁGSZ

1

ADJ MAGADNAK IDŐT & TERET

Szánj magadra legalább 30, megszakítások nélküli percet. Készíts magadnak egy csésze teát vagy egy kis smoothiet, gyújts gyertyát, és legyen a közeledben toll, meg füzet vagy ez a munkafüzet kinyomtatva.

2

MEDITÁLJ

Hallgasd meg a meditációt vagy csak engedd meg magadnak, hogy pár percig csak befelé, a légzésedre figyelj. Mélyítsd a lélegzeted és add át magad a pillanatnak.

3

ÍRD KI MAGADBÓL

Akár a munkafüzeted lapjaira, akár egy szimpla füzetbe, írd bátran! Az egyik leghatékonyabb self-coaching technika. A munkafüzet feladatainak segítségével és az íráson keresztül, mintha közvetlenül a Belső Vezetőddel kommunikálhatnál.

4

FIGYELJ AZ ÉRZÉSEIDRE

Minden feladatnál tedd fel magadnak a kérdést: Hogyan érezném magam, ha megvalósulna? Hogyan érezném magam, ha elengedném ezt az érzést? Az érzéseid adják a megvalósulás valódi varázsát.

5

HIGGYJ ÉS ADD ÁT MAGAD

Miután mindent kiírtál magadból, minden kérdést megválaszoltál, minden rituálét megcsináltál, egyszerűen csak engedd el. Engedd el az akarást és fókuszálj a hálára, az apró cselekedetekre, amiket nap, mint nap megtehetsz.

Zárjuk le az előző *negyedévet*!

Melyik témával foglalkoztál az előző negyedévben?

Hogy értékeled - mennyire sikerült fókuszban tartani? (1-es: egyáltalán nem sikerült, 10-es: teljesen erre koncentráltam)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mi az, amit visszagondolva másképp csináltál volna?

Mi az a 3 dolog, amiért hálát adsz az elmúlt negyedévből?

- 1.
- 2.
- 3.

Zárjuk le az előző *negyedévet*!

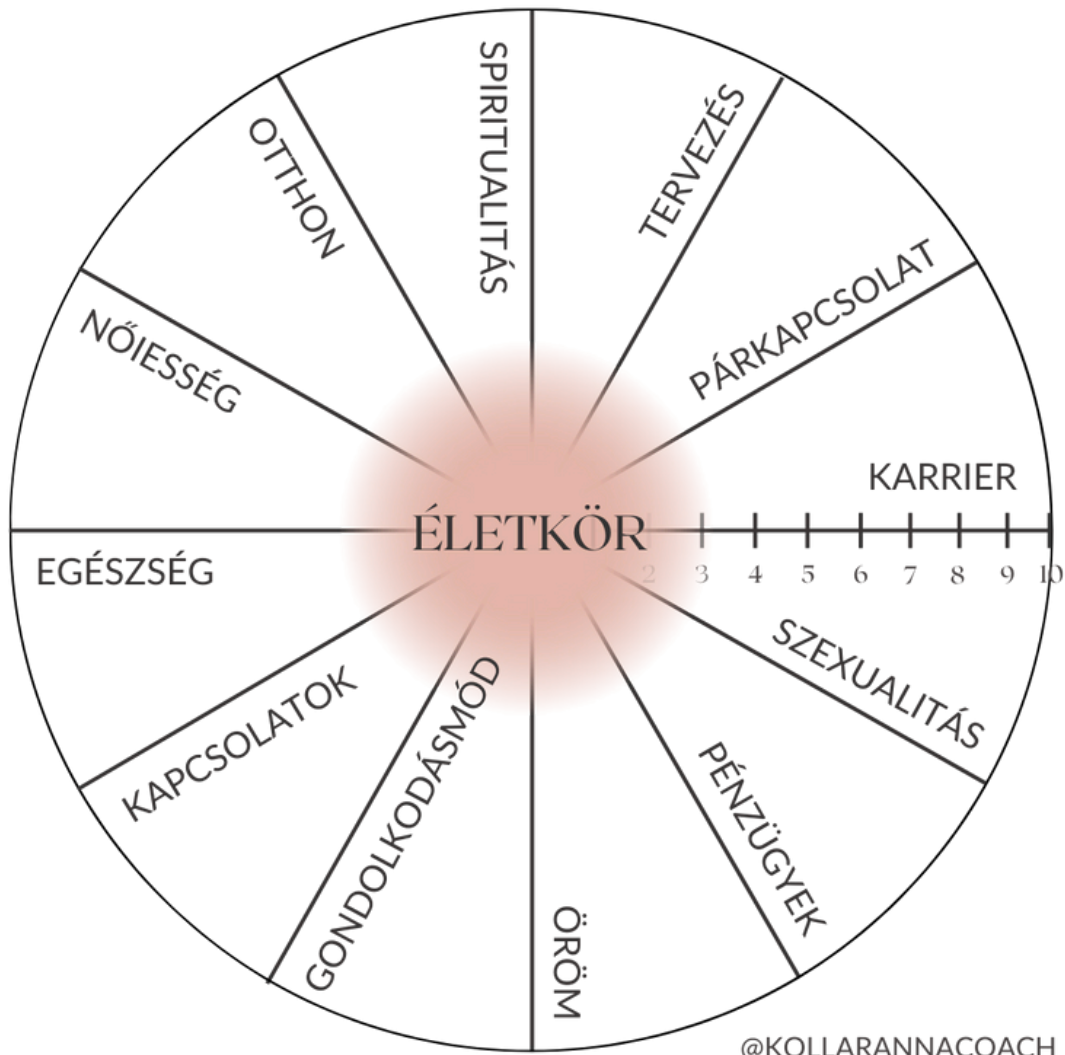
Mi az az 1 dolog, ami a legtöbbet adta hozzá a sikeredhez / boldogságodhoz / magabiztosságodhoz?

Mi az az 1 dolog, ami fontos lett volna, de kimaradt?

Mi az az 1 tanulság, amit el akarsz hozni magaddal az elmúlt negyedévből?

Mi az az 1 dolog, amit itt szeretnél hagyni az előző negyedévben, ami többé nem támogat Téged?

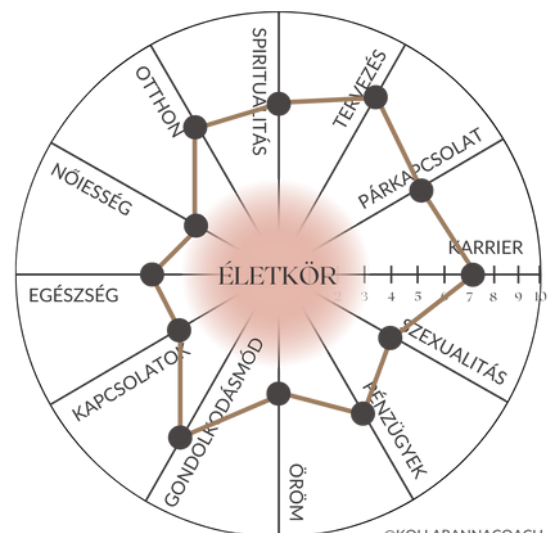
Alkosd meg az aktuális életköröd



@KOLLARANNACOACH

1-től 10-ig terjedő skálán helyezd el magad az adott életszakaszodhoz mérten az **Életkör cikkelyein végighaladva**, ahol 1 jelenti azt, hogy nagyon nem érzed magad a helyeden, a 10 pedig, hogy teljesen elégedett vagy azon a területen. Majd kösd össze a pontokat!

Példa az Életkör kitöltésére →



@KOLLARANNACOACH

Nézz előre a következő
Negyedévedre!

Az Életkör eredményei szerint, tedd sorrendbe, melyik az a 3 terület, ahol a legnagyobb szükséged van a változtatásra:

1.
2.
3.

Melyik az az EGY terület, aminek a fejlesztése a legnagyobb pozitív hatást gyakorolná az összes többi területre? Miért?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Nézz előre a következő Negyedévedre!

Mi a jelenlegi legnagyobb akadályod, ami gátolja, hogy fejleszd életednek ezt az adott területét? Eddig miért nem tetted? Mitől félsz? Mik a legnagyobb félelmeid?

100%-os felelősségvállalás és a főszerep megerősítése:

Én, ..., **100%-os felelősséget vállalok** a mai naptól az életem alakulásáért. Elismerem, hogy én **vagyok a saját történetem főszereplője** és felhatalmazom magam, hogyha nem tetszik a sztorim alakulása, akkor átírom a helyszínt, a körülményeket, a szereplőket vagy akár a saját hozzáállásomat és viselkedésemet. **Én vagyok a történetem írója és főszereplője.**

Teremtő vizualizáció

Hol akarsz lenni 3 hónap múlva? Milyen érzések, benyomások vannak Benned a vizualizáció után? Mit szeretnél megteremteni a következő negyedévben?

Fogalmazd meg 1 mondatban, **hogy mire vágysz a következő negyed év végére?**

A SMARTER-célod kitűzése

“Az ezermérföldes utazás is egyetlen lépéssel kezdődik.”
Lao-Ce

Itt az idő, hogy az álmaidat és a **vágyaidat konkrét célokká alakítsd át:**

- **S** (specific) - konkrét
- **M** (measurable) - mérhető
- **A** (attainable) - elérhető
- **R** (relevant) - kiemelkedően fontos
- **T** (time based) - időhöz kötött
- **E** (evaluate) - rendszeres ellenőrzés
- **R** (reward) - jutalom

Álom	SMART-cél
Sikeres vállalkozásom van.	Az értékadó vállalkozásom 2024. december 20-án ünnepli az 50. elégedett ügyfél visszajelzését és a 12 millió forintos bevételét.
Több bevételt akarok termelni a vállalkozásommal.	3 hónap alatt 5 új ügyfelet szerzek a tanácsadó vállalkozásomnak, amit egy új jegyzetfüzettel ünneplek meg.
Jobban szeretnék fókuszálni a mentális egészségemre.	Az évzáró meetingen bátran és könnyedén osztom meg a véleményem, és örömmel prezentálok.
Le akarok fogyni.	2024. december 24-én egy csodálatos, M-es méretű ruhában ünneplem a Karácsonyt a családommal.

SMARTER *cél* megfogalmazása

SPECIFIC - KONKRÉT Mi a célod? Mit akarsz elérni?		S
MEASURABLE - MÉRHETŐ Honnan tudod, ha teljesült?		M
ACHIEVABLE - ELÉRHETŐ Megvalósítható? Belefér az életedbe?		A
RELEVANT - FONTOS Miért annyira fontos ez a cél?		R
TIME-BOUND - IDŐHÖZ KÖTÖTT Mi a határidő a cél eléréséhez?		T
EVALUATE - ELLENŐRZÉS Milyen időközönként fogod értékelni a haladásodat?		E
REWARD - JUTALOM Mivel jutalmazod magadat, hogyha sikerül?		R

Az *EGYETLEN* negyedéves célod

Tervzed meg az EGYetlen célod és vezesd le lépésekre ahhoz, hogy elérd!

CÉL	LÉPÉSEK
Határidő:	☐
	☐
	☐
Miben lesz más, ha eléred?	☐
	☐
	☐
Miért olyan fontos ez a cél?	☐
	☐
	☐

Lépésről lépésre

1. HAVI CÉL:

Határidő:

2. HAVI CÉL:

Határidő:

3. HAVI CÉL:

Határidő:

LÉPÉSEK

☐ _____

--	--

☐ _____

☐ **Other**

☐ *Not applicable*

□ ☐ *Not a member*

☐ *Other*

☐ *Not applicable*

☐ *Not applicable*

☐ *Not applicable*

☐ *Not applicable*

☐ *Not applicable*

☐ Page 1 of 1

Magasabb rezgésszinten

Az egyedi pozitív megerősítem, mantrám:

Minek, milyen tulajdonságaidnak, szokásaidnak a fejlesztésével tudod igazzá tenni a mantrád?

Válaszd ki azt az EGY szokásod, aminek a fejlesztése a legnagyobb pozitív hatást gyakorolná az EGYetlen negyedéves célod megvalósítására!



Összegzés

Miben lenne más az életed, ha a tanult gyakorlatokat beépítenéd a hétköznapijaidba?

Mi a tervezés EGYetlen felismerése?

Mit üzensz a 3 hónappal későbbi Énednek?

BACKSTAGE

Kollár Anna © 2024