



Családi célok naptár

Írjatok össze
vágyakat, terveket
a jövőre nézve!

1

Készítsétek el
az éves családi
céltablót, és
tegyétek ki a
hűtőre!

2

Dobjatok célba
egy papírlabdával,
amire ráírtátok a
célotokat!

3

Írjatok napirendet
a hétköznapokra!

4

Írjatok napirendet
a hétvégékre!

5

Kezdzetek valami új
dolog megtanulásába!
Minden nap 15 percet
szánjatok rá!

6

Meséljete
egy célotokról
valakinek, aki
támogat benne!

7

Készítsetek tervet
egy célotok
megvalósításához!

8

Tegyetek meg
egy kis lépést egy
célotok felé!

9

Vizualizáljátok,
hogymár elértétek
egy célotokat!

10

Készítsetek
álmnaplót!
Dátumok, fotók,
rajzok is legyenek
benn!

11

Építsetek be a
reggletekbe egy
jó szokást!
Pl. olvasás, sport,
stb.

12

Beszélgessetek az
elért céljaitokról!
Ünnepeljétek meg
őket!

13

Este írjátok
össze a másnapi
teendőket,
feladatokat!

14

A fő célotokat
tegyétek ki a
hűtőre!

15

Ma minden
tevékenységet,
amit elkezdtek,
fejezzetek is be!

16

Tegyétek ma fel a
kérdést valakinek:
Mi a célot?

17

Fókuszáljatok ma
mindig csak egy
dologra, arra,
amit éppen
csináltok!

18

Soroljatok fel annyi
sikert, győzelmet
az életekéből,
amennyit csak
tudtok!

19

Válaszd egy rossz
szokásodat, és
határozd el, hogy
mától változtatsz
rajta!

20

Válasszatok egy-
egy szokást, amit
mától beépítetek a
mindennap-
jaitokba!

21

Készítsetek
bakancslistát!

22

Gyűjtsétek össze
azokat az embereket,
akik segíthetnek
céljaitok
elérésében!

23

A legfontosabb
célotok mindig
legyen szem előtt!
(pl. pénztárca)

24

Készítsetek pozitív
megerősítéseket a
céljaitokhoz!

25

Vacsoránál 1
percig soroljátok
a céljaitokat
felváltva!

26

Mondjatok fel
bátorító, lelkesítő
üzeneteket egymás
telefonjára!

27

Mondjátok el
egymásnak, mely
erősségeire lehet
büszke!

28

Keressetek és
nézzetek együtt
motivációs
animációs
kisfilmeket!

29

Meséljete
egymásról, amint
az illető elérte egy
célját!

30

Beszélgessetek a
példaképeitekről!

31

JANUÁR

Fejlesztő kiadványok, melyek segítenek
megtölteni az idei éved pozitivitással:

www.mentalfocus.hu



POZITIVITTY