

# Szokratervező 18/19

Tervezz kíváncsian, más nézőpontból!

[365letszakra.hu/szokratervezo](http://365letszakra.hu/szokratervezo)

Szakra  
KREATÍV PÉNZPONT

## KREATÍV SZEMLÉLET

Ez a tervező más szem-  
szögből közelít a sikere-  
idhez, a kudarcaidhoz, vá-  
gyaidhoz, céljaidhoz.

## KÍVÁNCSISÁG

Olyan témák és feladatok  
várnak rád, amelyek játé-  
kossá, érdekessé és izgal-  
massá teszik a tervezést.

## GONDOLATÉBRESZTÉS

Cikkek, könyvajánlók,  
coaching kérdések és szá-  
mos elgondolkodtató, érde-  
kes tartalom vár Rád.

*Hogyan használd?*

1. Érdemes először a QR kódokat (pl.: cikk) beolvasnod, hogy képben legyél a témával.
2. Válaszolj az adott témához tartozó kérdésekre minden oldalon!
3. Az utolsó, összegző oldalon gyűjtsd össze a konklúzióidat!
4. Az összegző lapot tartsd meg inspirációnak! Tedd az asztalodhoz, tedd be a naplódba, hordd magadnál, legyen szem előtt 2019-ben!

*Ajándó*

TUDATOS ÉVTERVEZÉS  
2019 WORKSHOP  
január 13.



LETÖLTHETŐ TERVEZŐK  
kreatív, tematikus heti,  
havi szokratervezők



KÖZÖS ÉVTERVEZÉS  
A SZIKRA FB OLDALON  
január 01-31.



## CSAK RÖVIDEN

Ha pár szóban összefoglalhatnád a 2018-as éved

2018 LEGNAGYOBB TANULSÁGA SZÁMOMRA...

A LEGNAGYOBB KOCKÁZAT, AMELYET 2018-BAN VÁLLALTAM....

A LEGBÖLCSEBB DÖNTÉS, AMIT MEGHOZTAM 2018-BAN...

EZÉRT VAGYOK A LEGHÁLÁSABB...

EZ A LEGJOBB DOLOG, AMIT FÖLFEDEZTEM MAGAMBAN 2018-BAN?

*Ha címét kellene adnom a 2019-es évemnek*

# VÁLTOZÁS, VÁLTOZTATÁS

Sikerek, kudarcok, tanulságok.



Ez volt a legnagyobb sikerem:

Ezt nem sikerült teljesítenem:

Azért értem el, mert ezt tettem:

Azért nem értem el, mert ...

AZ ELMÚLT ÉVBEN MIBEN VÁLTOZTAM A LEGTÖBBET?

MI AZ, AMIN 2019-BEN MINDENKÉPPEN VÁLTOZTATOK AZ ÉLETEMEM?

EZEN A 3 DOLGON

ÍGY VÁLTOZTATOK AZ ÉLETEMBEN, MERT ELSZÍVJA AZ ENERGIÁM:


*Így alkalmazzuk a változást!*



# FEJLŐDÉS

Ebben szeretnék fejlődni 2019-ben.

Ebben fejlődöm

Ezt teszem érte

Ekkorra érem el

Ilyen érzés lesz

A 3 LEGFONTOSABB CÉLOM 2019-BEN

MILYEN MÓDOKON FOGOM FEJLESZTENI MAGAM 2019-BEN?

EZ AZ A CÉLOM, AMIÉRT VÁLLALNÁM A KUDARC VESZÉLYÉT IS!

*Így fogjuk megfejlesztesse*



# SZEMLÉLETMÓD

Ha a körülményeket nem, a hozzáállásom bármikor megváltoztathatom.

Milyen a szemléletmódom? rögzült  
fejlődő

%  
%

*Tesszteld le a QR-kódos cikkben!*

Ilyen dolgokban **rögzülten** viselkedem:

Ezekben **fejlődő** szemlélettel viselkedem:

HOZZÁLLÁSOM 2018-BAN



HOZZÁLLÁSOM 2019-BEN

..... a kihívásokhoz .....

..... a kudarchoz .....

..... az akadályokhoz .....

..... mások sikeréhez .....

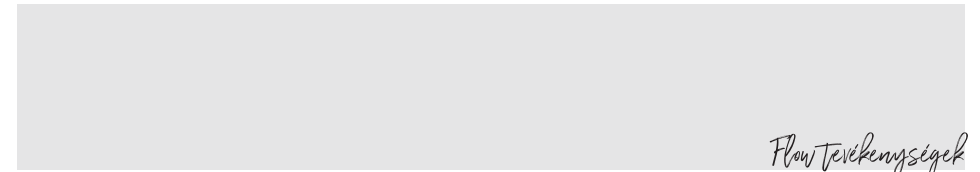
*És a legfontosabb gondolat számomra ebből a cikkből*



# MOTIVÁCIÓ

Hajtóerőim, ösztönzőim, amelyek növelik a teljesítményem.

AMIKOR EZEKET CSINÁLOM, TELJESEN BELEMERÜLÖK, ELVESZÍTEM AZ IDŐÉRZÉKEM:



*Flow tevékenységek*

EZEK MOTIVÁLNAK A LEGJOBBAN

..... a munkában .....

..... a magánéletben .....

EZZEL A DOLOGGAL IS SZÍVESEN FOGLALKOZNÉK, MERT MOTIVÁLNA:

ÍGY SZERZEM NAGYOBB ÖNÁLLÓSÁGOT, FELELŐSSÉGET A MUNKÁMBAN:

AZT TANÁCSOLNÁ A 10 ÉVVEL IDŐSEBB ÉNEM A MOSTANINAK, HOGY ...

*A legfontosabb üzenetem magamnak ebből a cikkből*



# INSPIRÁCIÓ

Inspiráldj abból, ami érdekel, ami lenyűgöz, ami felkavar, ami feléleszt!



Ezek a dolgok/személyek/oldalak/könyvek inspirálnak engem

HA ELAKADOK EGY PROBLÉMÁNÁL, EZ A TEVÉKENYSÉG SEGÍT A KIKAPCSOLÓDÁSBAN:

TŐLE SOKAT MERÍTETTEM 2018-BAN, MERT...

EZT/ŐT MÁSOK AJÁNLOTTAK, ÉS MERÍTENI FOGOK TŐLE/BELŐLE 2019-BEN:

Leginkább ilyenkor jönnek a jó ötletek:



Csináld minél többször azt, amitől életre kelsz!

*Ezek a dolgok inspirálnak bennünket!*



# TUDÁSVÁGY

Kíváncsiság, leckék, életigazságok, folyamatos fejlődés.

A legfontosabb tanulságaim az életben eddig...

- .....
- .....
- .....

*Akár ítélted, akár életigazságként mondták neked*

EZ KEMÉNY LECKE VOLT 2018-BAN:

EDDIG NEM MERTEM, DE 2019-BEN MEGTESZEM:

.....

MIT TANULTAM A 2018-AS KUDARCOKBÓL?

MIT KELL MEGTENNEM 2019-BEN MINDENKÉPP, HOGY 2020-BAN ELÉGEDETT LEGYEK?

**Szerezd be a HVG Kiadó könyveit 40% kedvezménnyel a szikrakupon segítségével!**  
*Minden héten más-más könyv!*



# STRESSZKEZELÉS

A stresszt nem lehet elkerülni, de meg lehet tanulni kezelni.



ENNYI AKTÍV IDŐT TÖLTÖK EGY HÉTEN...

munkával	óra	családdal	óra	olvasással	óra	tévézéssel	óra
hobbimmal	óra	párommal	óra	barátokkal	óra	az interneten	óra
természetben	óra	közlekedéssel	óra	sportolással	óra	kultúrával	óra

MIT SZŰRÖK LE MINDEBBŐL?

## STRESSZHELYZETBEN

Hogyan érződik rajtam a stressz?

Hogyan tudom uralni a (stressz)helyzetet?

Mit teszek azért 2019-ben, hogy jobban kezeljem a stresszt?

ILYENKOR SZOKTAM IGAZÁN JELEN LENNI ÉS MEGÉLNI A PILLANTOT (MINDFULNESS) :

*Ez volt a legfontosabb gondolatgyakorlat számomra ebből a cikkből*



# KREATIVITÁS

Problémák és lehetőségek más szemmel.

SZÁMOMRA A KREATIVITÁS AZT JELENTI, HOGY...

Így jelenik meg az életemben a kreativitás:

Így jelenik meg a munkámban a kreativitás:

EZEKBE A PROBLÉMÁKBAN,  
NEGATÍV HELYZETEKBE:

EZEKET A LEHETŐSÉGEKET  
LÁTOM MEG:

EZT A KREATÍV PROBLÉMAMEGOLDÓ MÓDSZERT KIPRÓBÁLOM (PL. MINDMAP):

A kreativitás egy másfajta nézőpont képessége, amit a kíváncsiság táplál (alkotó)energiával.

*6 könyv a kreativitásról, ha más nézőpontból tekintened a világra és az életedre*



SzikraTervező 18/19

A legfontosabb üzenetek saját magam számára

VÁLTOZÁS

FEJLŐDÉS

↪ SZEMLÉLETMÓD    MOTIVÁCIÓ ↪

INSPIRÁCIÓ

TUDÁSVÁGY

STRESSZKEZELÉS

KREATIVITÁS

MOTTÓM 2019-RE: