

LEZÁRÁS

Ha pár szóban összefoglalhatnád a 2022-es évedet

2022 legnagyobb tanulsága számomra

Az új oldalam, amit 2022-ben ismertem meg

Ha valamiért, ezért hálás vagyok 2022-nek

Ezt a címet adnám a 2022-es évemnek

MAGAZIN • KURZUSOK
szikra
KREATÍV NÉZŐPONT

SZIKRATERVEZŐ 2023

A szikratervező más nézőpontból közelít az évedhez.

Tervezz kreatív nézőpontból!
#szikratervezo #szikra #KreativNezopont
@szikramagazin

Tudtad? Az Apple telefonok kamerája automatikusan felismeri a QR kódokat. Próbáld ki!

Szakra kurzusok - szikrakurzusok.hu
Időmenedzsment, énmárka, mind map, lelkesedés, kreativitás...

Szabadítsd fel a kreatív potenciálodat!



SZEMLÉLETMÓD

Sikerek, kudarcok, tanulságok.

szikra
MAGAZIN · KURZUSOK
KREATÍV INNOVÁCIÓK

FEJLŐDÉS

Ebben szeretnék fejlődni 2023-ban.

SIKER

KUDARC

Mit jelent számomra?

Milyen érzéseket vált ki?

Mit árul el rólam?

Mire tanít engem?

HOZZÁLLÁSOM 2022-BEN



HOZZÁLLÁSOM 2023-BAN

a kihívásokhoz

a kudarchoz

a sikerhez

a munkához

a pihenéshez

Ezen a területen
ebben szeretnék fejlődni,
és ezt teszem érte.

A 3 legfontosabb célom 2023-ban

Three empty rectangular boxes for listing goals.

Mi lesz fókuszban 2023-ban?

Évtervezés másképpen 2023 online kurzus

Fókusz, változások, rugalmasság

Tervezd kreatívan a 2023-as évedet!



Élj kreatívan! online kurzus

szemléletformáló program 6 lépésben

Vágj bele 2023-ba a saját kreatív térképeddel!



VÁLTOZÁS

Ha a körülményeket nem, a hozzáállásom bármikor megváltoztathatom.



Félelmeim, amikre VAN ráhatásom:

Félelmeim, amikre NINCS ráhatásom

Hogyan bővítem azt a kört, amire van ráhatásom?

Az elmúlt évben miben változtam a legtöbbet?

EZEN A 3 DOLGON

ÍGY VÁLTOZTATOK AZ ÉLETEMBEN 2023-BAN

.....

.....

.....

Szikra kreatív FB csoport
Gondolatébresztő, szemléletformáló feladatokkal edzzük a kreativitást
Csatlakozz most!



MOTIVÁCIÓ

Hajtóerőim, ösztönzőim, amelyek növelik a teljesítményem.

Amikor ezeket csinálom, teljesen belemerülök, elveszítem az időérzékelem:

.....

Flow tevékenységek

EZEK MOTIVÁLNAK A LEGJOBBAN

..... a munkában

..... a magánéletben

Így változott a motivációm 2022-ben, és a tanulságát viszem magammal 2023-ra:

Azt tanácsolná a mostani énem az egy évvel fiatalabb, 2022. januári énemnek:

Örömhormonok
Használd ezt a tudást a mindennapokban!
Szabadítsd fel a boldogságodat!



INSPIRÁCIÓ

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

szikra
MAGAZIN · KURZUSOK
KREATÍV NÉZŐPONT

ÉNIDŐ

Az önmagunk töltődésére fordított idő.

Ezt a 3 könyvet mindenképpen elolvasom 2023-ban

Ez a mondat/gondolat sokat jelent számomra:

”

“

Ha elakadok egy problémánál, ez a tevékenységek segítenek a visszatöltésben:

Évtervezés másképpen 2023 kurzus

-10% kedvezményes kód: AJ-szikra1023

Beváltható: 2022. december 15.



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

Min szeretnék 2023-ban változtatni?

STRESSZHELYZETBEN

Hogyan érződik rajtam a stressz?

Mit teszek azért 2023-ban, hogy jobban kezeljem a stresszt?

Ezekkel a tevékenységekkel töltődöm:

Erre mindenképpen fordítok időt 2023-ban is:

Szikra - Kreatív nézőpont podcast

20 kreatív kérdés, 20 izgalmas válasz

Minden héten szerdán!



SZOKÁSOK

Leszámolás a kreativitás gyilkosokkal

Milyen kreativitás gyilkosok (helyzetek, szokások, tulajdonságok, berögzült hiedelmek) leselkednek rám, amelyek inkább hátráltatnak, mint hajtanak?

varázsige

**“Amikor azt tapasztalom, hogy...,
akkor ahelyett, hogy (ezt tennem)...,
azt teszem, hogy...”**

Így szól a saját varázsigém a legdurvább kreativitás gyilkosom ellen:

HALOGATÁS

8 útjelző, hogy kijuss a halogatás labirintusából

Olvasd el most a cikket!



szikra
MAGAZIN · KURZUSOK
KREATÍV TŰZPÖZÉN

KREATIVITÁS

Problémák és lehetőségek más szemmel

Számomra a kreativitás azt jelenti, hogy...

Ilyenkor érzem magam kreatívnek:

.....	┌		┐
		Leginkább ilyenkor jönnek a jó ötletek:		
.....	└		┘

EZEKBE A NEHÉZ HELYZETEKBE:

EZEKET A LEHETŐSÉGEKET
LÁTTAM MEG 2022-BEN

<div style="background-color: #cccccc; height: 70px;"></div>	➔	<div style="background-color: #cccccc; height: 70px;"></div>
<div style="background-color: #cccccc; height: 70px;"></div>	➔	<div style="background-color: #cccccc; height: 70px;"></div>

Élj kreatívan!
könyv, letölthető füzet, kihívás, online kurzus

Töltsd le a füzetet!



2023

Fókuszom Mindmap

Írd oda mindegyik kulcsszóhoz a legfontosabb gondolataidat! Ez lesz a 2023-as iránytűd!

