

# Gyűjtögető

## Nagy Belső Utazás



**Mondd meg, mit akarsz!**

# Hol is tartunk most?



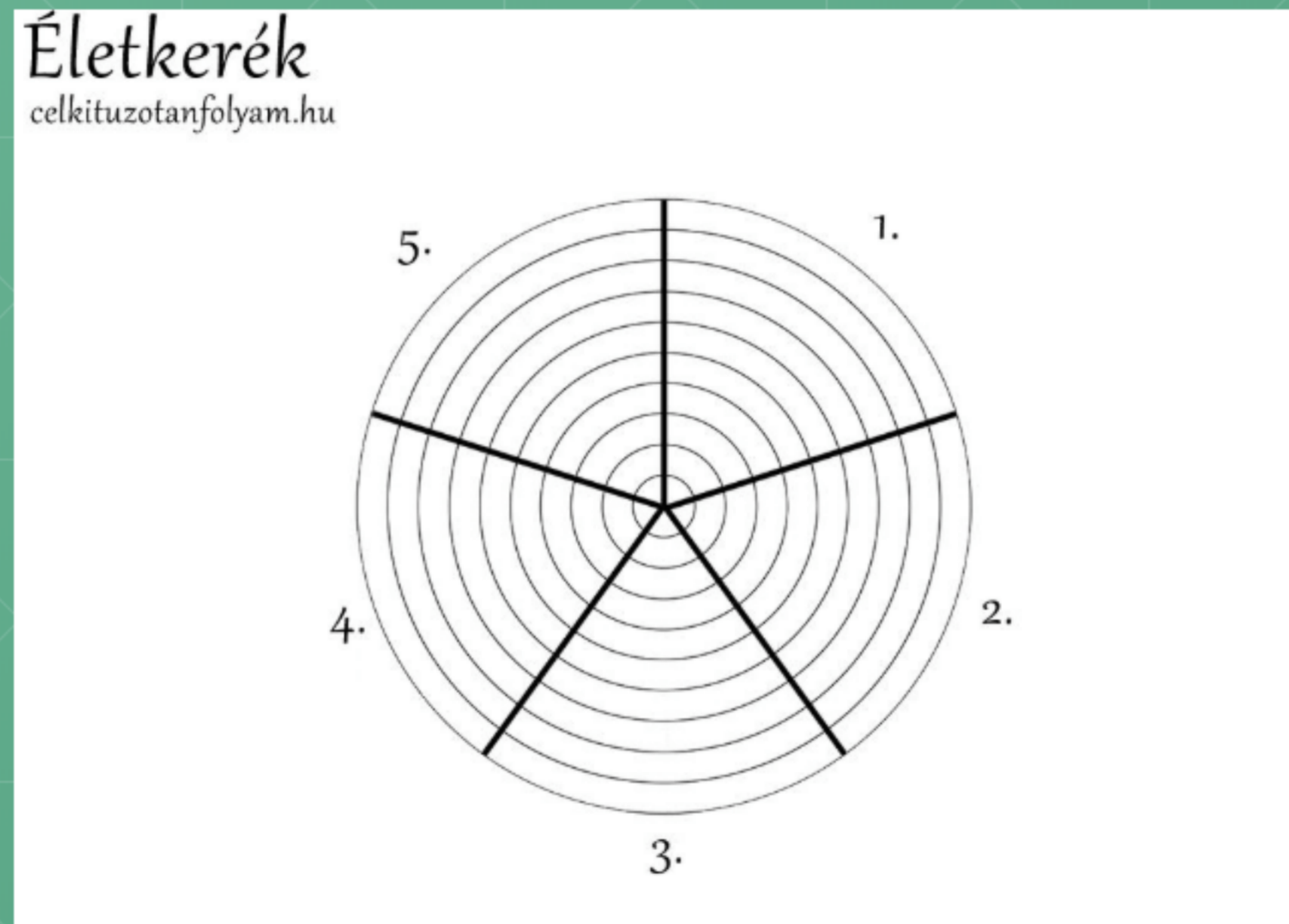
Az előző gyakorlatok  
célja a tisztánlátás  
volt.

Megvannak az alapvető értékek.  
Ismered hiányterületeket.  
Meghatároztad a magasabb  
célokat.



# Célok kijelölése

## Újabb feladat



Szükséged lesz a korábban kitöltött Életkerékre. Kérlek, ezt keresd elő.

# A hiányterületek

## 1. lépés



Nézd meg, és vedd észre, melyek azok a területek, ahol nem vagy elégedett az adott értékkel az életedben.

Minél fontosabb egy érték, annál nagyobb a szükség a változásra. Minél alacsonyabb az elégedettségi szint, szintén annál fontosabb a változtatás.



# Célok összegyűjtése

## 2. lépés



Példák a következő  
oldalakon.

Fogalmazz meg célokat azokhoz az értékekhez, amelyek alacsony szinten állnak! Most még nem kell a célokat különösebben átgondolnod, kilogikáznod, megtervezned, csak összegyűjtened.

# Ha az egészséged a fontos példák

## Célok lehetnek:



- elkezdesz sportolni,
- egészségesen étkezel,
- kitanulod a természetgyógyászatot,
- egészségről szóló könyveket vásárolsz,
- munkahelyet váltasz,
- felkeresel egy híres gyógyítót,



# Ha az anyagi helyzeteden akarsz változtatni...

példák

Célok lehetnek:

- új munkakör megszerzése,
- új állás,
- tanulás,
- vállalkozás indítása,
- pénzügyi ismeretek szerzése,
- stb.



# Ha a személyiséged fejlesztése a fontos példák

Célok lehetnek:



- rendszeresen olvasol,
- online tanfolyamot vásárolsz,
- élő tanfolyamra jelentkezel,
- megismerkedsz egy konkrét, módszerrel, például kreatív írás,
- stb.



# Ha a fő probléma az örömtelen házasságod...

példák



## Célok lehetnek:

- elbeszélgettek egymással
- több közös program
- több pihenés együtt
- többet adsz magadra
- társaságba jártok együtt

# ÖTLETELJ!

Készíts listát a LEHETSÉGES célokról.  
Ez a mai feladat



Gyűjts össze minél több célt!