



*Önmagad legjobb verziója*

# IDEÁLIS ÉN 2025

MUNKAFÜZET A CÉLJAIK ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN



*EZ A MUNKAFÜZET AZÉRT  
KÉSZÜLT, HOGY KÖNNYEDÉN EL  
TUDD ÉRNI A CÉLJAIT A  
KÖVETKEZŐ ÉVBEN ÉS  
ÖNMAGAD LEGJOBB  
VERZIÓJÁVÁ VÁLJ.*

*REMÉLJÜK VÉGIG TUDUNK  
KÍSÉRNI EZEN AZ ÚTON ÉS  
SEGÍTENI TUDUNK TÉGED  
ABBAN, HOGY MINDEN  
ÁLMODAT VALÓRA VÁLTHASD.*







# KI AKARSZ LENNI 2025 VÉGÉN?

Az első lépés, hogy megalkosd az ideális képet önmagadról, ki leszel 2025 végén? Hogyan néznél ki, hogyan viselkednél, mivel rendelkeznél, milyen értékrended lenne ... bármit, amilyennek saját magadat látni szeretnéd, amilyen lenni szeretnél írd le!

VÁGJUNK BELE









“

**Azért ültess fát ma, hogy  
később az árnyékában pihenhess.**

”





# 2.lépés

RÉSZLETESEN  
ÍRD LE AZ EHEZ  
TARTOZÓ  
KONKRÉT  
CÉLJAIT ÉS  
BONTSD  
RÉSZCÉLOKRA

Minden célhoz és  
részcélhoz is írd  
dátumot, amikor  
esedékes teljesíteni

A részcélok kisebb állomások,  
amiket szükséges megtenni és  
elérni ahhoz, hogy a nagyobb  
cél megvalósuljon.



Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_



Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_



# HOGYAN HASZNÁLD?

- A rövidebb vonalakra írd az időpontot, amikorre meg akarod valósítani a célt és a rész célt.
- Amikor egy rész cél készen van, pipáld ki a rublikában!
- Amikor egy cél készen van, pipáld ki a rublikában!
- A lapokat újra kinyomtathatod és használhatod, ahányszor csak szeretnéd!
- Ha valamelyik cél nem reális 2025-ben, akkor tűzzél ki távolabbi időpontot a cél megvalósítására, és annak megfelelően határozd meg és ütemezd be a hozzá szükséges rész célokat.



# AZ ÉLET HÁROM TERÜLETE

EGY SZEMÉLY ÉLETÉBEN HÁROM FŐ, KÜLÖNBÖZŐ TERÜLETET KÜLÖNBÖZTETÜNK MEG



ÖNMAGA ÉS MINDEN, AMI SAJÁT MAGÁVAL KAPCSOLATOS, MINT PÉLDÁUL AZ ÖLTÖZKÖDÉS, SPORT, HOBBY, SZEMÉLYES FEJLŐDÉS, KÉPZÉSEK...



CSALÁD, PÁRKAPCSOLAT TERÜLETE.



MUNKA, CSOPORTOK, AHOVA AZ EGYÉN TARTOZIK, AMILYEN KÖZÖSSÉGEKBEN RÉSZT VESZ.

MOST, HOGY EZEKET IS MEGISMERTED, ITT AZ IDŐ, HOGY MINDEGYIK TERÜLETRE CÉLOKAT TÚZZ KI MAGADNAK!



# SZEMÉLYES, SAJÁT MAGADDAL KAPCSOLATOS CÉLOK

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_

# CSALÁDDAL, PÁRKAPCSOLATTAL KAPCSOLATOS CÉLOK

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_



# MUNKÁVAL, CSOPORTOKKAL KAPCSOLATOS CÉLOK

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_

Cél: \_\_\_\_\_

Részcélok: \_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_





**MOST, HOGY LEÍRTAD A  
CÉLJAIT, TEDD KI EGY  
OLYAN HELYRE AHOL  
MINDEN NAP LÁTOD.**



**KÍVÁNJUK, HOGY  
MINDEN CÉLOD  
VÁLJON VALÓRA!**

**–AZ EVERFLOW CSAPATA**

