

## Minu kõige edukam 2018. aasta!

Selleks, et määratleda järgmiseks aastaks õiged suunad ja eesmärgid, tuleb mõista, mida oled saavutanud tänaseks.

Vaata ringi ja mõtle, kuidas möödus sinu 2017. aasta.

Mõtle kõigest, mis sinuga toimus või, vastupidi, jäi sellel aastal toimumata. Kirjelda, kuidas see aasta möödus?

---

---

Meenuta oma eesmäärke 2017. aastaks. Kirjelda neid, mida saavutasid.

---

---

Millised eesmärgid jäid saavutamata ja miks?

---

---

Vaatame nüüd üle sinu elu konkreetsemad valdkonnad: Tervis, Armastus, Töö ja Vaba aeg. See aitab sul ennast analüüsida, enne kui määratled oma eesmärgid 2018. aastaks.

# TERVIS

Keha, Teadvus ja Hing

kirjelda oma võite, kaotusi ja plaane, mis olid seotud sinu tervisega 2017. aastal. Väljusid sa vähemalt veidi mugavustsoonist, et saada pisut tervemaks? Kui jaa, mida sa tegid? milline oli sinu kõige suurem võit ja millega sul tuli sellel aastal võidelda? (oma tervisega seoses)

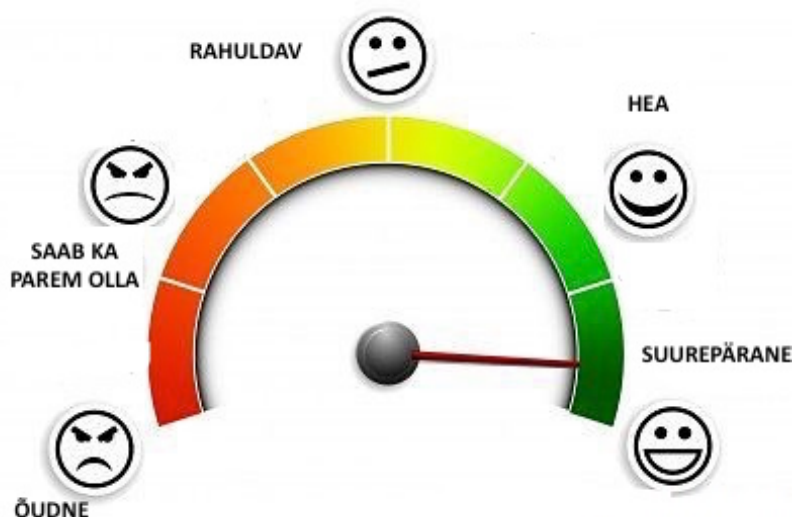
---

---

---

---

Palun, hinda oma tervist nüüd:  
(tõmba joon Õudse juurest Suurepäraseni)



## ARMASTUS

See puudutab kõiki sinu suhteid: armuelu, sõprust ja perekonda. Kirjelda 2017. aastat. Kas tundsid end armastatuna? Kas armastasid ise? Kas sooje, sügavaid suhteid oli piisavalt? Kas oli midagi, mis sind rõõmustas või, vastupidi, kurvastas? Kui jah, kirjelda kellega ja kus sa tunnend end armastatuna? Kus ja milles sulle armastust ei jätku? milline vestlus ja kellega oli kõige raskem 2017. aastal? Kellele ja kuidas sa oma armastust näitasid?

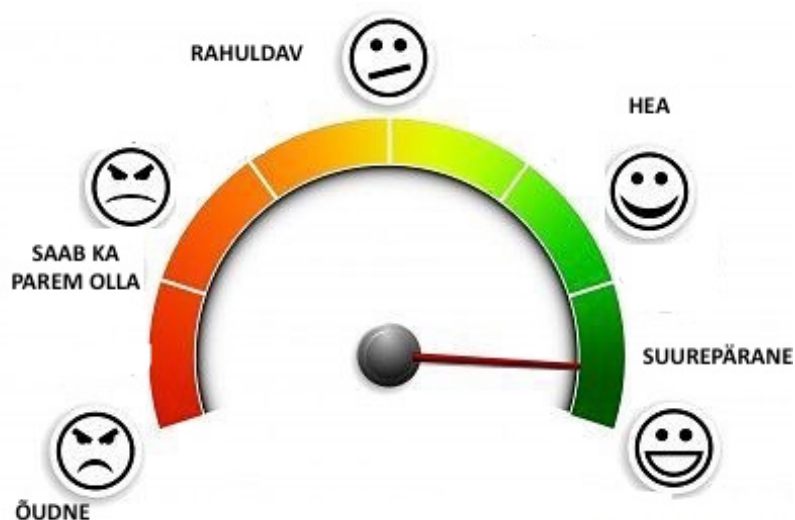
---

---

---

---

Hinda oma suhete seisundit teiste inimestega 2017. Aastal



# TÖÖ

Töö on see, mis toob raha. Kui sa oled õpilane, on sinu töö õppimine!

Milline oli sinu jaoks 2017. aasta? Mida vahvat sa töö juures tegid? Kas sa õppisid midagi uut? Milline kogemus oli sinu jaoks kõige keerulisem 2017. aastal? Milline oli sinu kõige julgem (hirmsam) tegu töö juures 2017. aastal? Kirjelda üht hetke, mille üle saad uhke olla!

---

---

---

---

Kui rahul sa oled olukorraga tööl 2017. aastal?



## VABA AEG

See on osa sinu elust, mis toob sulle rahuldust ja rõõmu! See on sinu hobi, meeldiv tegevusetus, looming ja isiklik areng.

Kas sul oli 2017. aastal lõbus? Midagi konkreetset, mis tõi kaasa eriti palju meeldivat ja millega sa tahaksid tegeleda 2018. aastal? Meenuta, millal ja kellega sul oli 2017. aastal lõbus. Sageli on see valdkond meie prioriteetide hulgas viimasel kohal, seepärast ära imesta, kui avastad, et ei veeda sellega piisavalt aega.

Kui sul ei olnud eriti lõbus 2017. aastal, mõtle, miks.

---

Hinda, kui palju naudinguid/rõõmu sa lubasid endale 2017. Aastal



# AGA NÜÜD TÕMBAME JOONE ALLA

# 2017 AASTALE!

2017 OLI (milline oli sinu jaoks 2017. aasta):

---

---

---

---

OMA KÕIGE SUUREMAST VIGADEST MA ÕPPISIN:

---

---

---

---

MA KAHETSEN AINULT ÜHTE:

---

---

---

# PLAAN

# 2018 AASTAKS

2018. aastal ma tahan:

---

---

---

Ma kavatsen kulutada rohkem aega (millele):

---

---

---

Ma kavatsen kulutada vähem aega (millele):

---

---

---

## TERVIS

Minu 5 peamist eesmärki, mis puudutavad tervist:

1

2

3

4

5

Miks on see minu jaoks oluline?

---

---

Nende eesmärkide saavutamiseks pean

---

---

## ARMASTUS

Minu 5 peamist eesmärki, mis puudutavad suhteid teistega:

1

2

3



4

5

Miks on see minu jaoks oluline?

---

---

Nende eesmärkide saavutamiseks pean

---

---

## TÖÖ

Minu 5 peamist eesmärki, mis puudutavad tööd:

1

2

3

4

5

Miks on see minu jaoks oluline?

---

---

Nende eesmärkide saavutamiseks pean

---

---

## VABA AEG

Minu 5 peamist eesmärki, mis puudutavad minu harrastusi:

1

2

3

4

5

Miks on see minu jaoks oluline?

---

---

Nende eesmärkide saavutamiseks pean

---

---