

2025 Refleksion

Tilbageblik på 2025! Tag dig tid til at reflektere over dine sejre, erfaringer og personlige udvikling, mens du forbereder dig på et endnu bedre år forude.

Hvilke mål/indsigter har jeg nået?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Hvad er mine højdepunkter?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Hvordan har jeg følt i år?

☐ — ☐ — ☐ — ☐

IKKE SÅ GODT GODT

Hvad efterlader jeg i 2025?

Hvad tager jeg med mig ind i 2026

Hvad er jeg taknemmelig
for?

Vision—board

Start dit år med klarhed, formål & retning. Skriv dine visioner for dig selv eller sæt inspirations-billeder ind.

Bliv ved at arbejde med dit vision-board i løbet af året. Lad det udvikle sig og blomstre!

Navn:

Dato:

År:

Helbred

Karriere & virke

Forhold & socialt liv

Bolig

Økonomi

Spiritualitet & personlig udvikling

Goalplanner

Hver stor præstation begynder med ét enkelt mål. Brug denne goalplanner til at definere dit mål, skabe en klar handlingsplan og holde dig på sporet. Små skridt fører til stor succes!!

Giv din drøm mindst 15 minutters handling hver dag.

Min drøm/mål

Skriv dit hovedmål her

Milepæle

Realistiske nøgle-datoer for dit mål gør det mere overskueligt & opnåeligt

STEP 1: _____ DATO: _____

STEP 2: _____ DATO: _____

STEP 3: _____ DATO: _____

Mine 3 "ikke til diskussion":

Store mål kræver små, konsekvente handlinger.

Fokuser på tre vigtige skridt for at komme videre.

Hvad skal du gøre hver dag for at opnå dit mål

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Hvorfor er det vigtigt for mig?

Når du forstår dit "why", holder du motivationen

Mulige udfordringer & forhindringer

Identificer hvad der holder dig fra at opnå din drøm

Mulig udfordring _____

Løsning _____

Mulig udfordring _____

Løsning _____

Ugentlig tracker

Track dig selv som jaguaren forfølger sit bytte - skab overblik over din fremgang



MAN



TIRS



ONS



TORS



FRE



LØR



SØN

Morgen ————— praksis

Opdag kraften i at have en daglig praksis. Sæt tonen for dagen & vælg din linse at se verden gennem. Opnå dine mål - både indre & ydre, når du bevidst vælger, hvad du giver energi.

Dag:

Måned:

År:

Dagens affirmation/citat til inspiration:

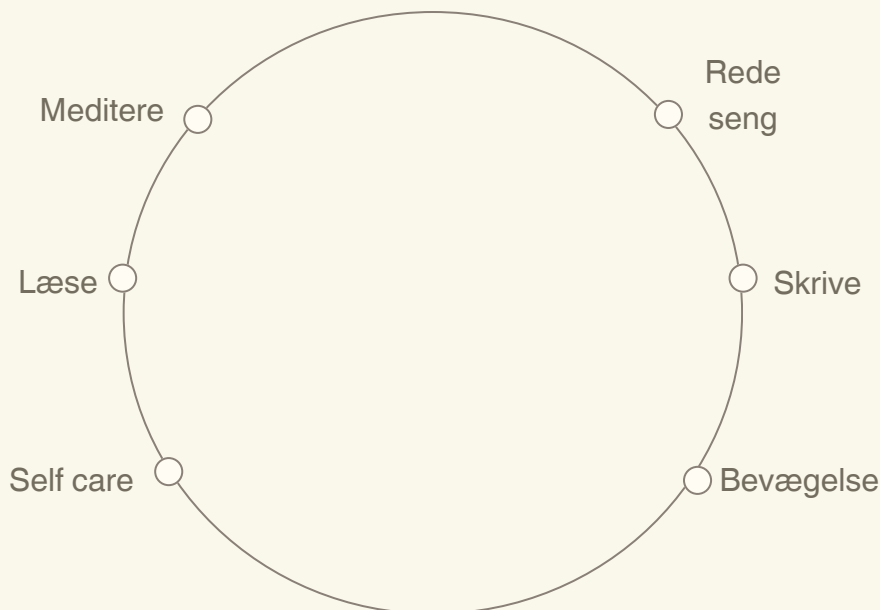
Idag vil jeg gå i en energi af:

To do - prioriteter for dagen:

Morgen ritual Checklist

Et roadmap til at holde vibrationen høj fra dagens start

Kryds af når du har gjort en ting ☑



Min intention for dagen

Sæt intention for dagen & oplev flow, indre fred & højere energi niveau