

# LELTÁR

A feladat első része itt található:

[http://mindennapinlp.hu/1201F\\_leltar1](http://mindennapinlp.hu/1201F_leltar1)

Ennek a feladatnak a bővebb leírása

[http://mindennapinlp.hu/1201F\\_leltar2](http://mindennapinlp.hu/1201F_leltar2)

## 2. feladat: Jelenből a jövőbe

### 2.1. Célok



Gondolkozz el, hogyan értékelted a múltban elért eredményeidet, élményeidet (1.3. feladat az előző feladatban). Ha úgy érzed, van néhány fontos dolog, amely kimaradt, nyugodtan gondold végig ezeket is, egészítsd ki a listát!

**Fogalmazd meg 10 különböző célt, amelyet hasznosnak tartanál elérni ebben az évben, hogy javítsd az életed minőségét!**

Ez még nem azt jelenti, hogy ezeket valóban el is fogod érni, csupán annyit tesz, ezeket *jó lenne* elérni. Talán meghozod a döntést, talán nem. De mindenképpen jó lenne.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



## 2.2. Természetes szelekció

**Nézd meg az előző pontban megfogalmazott célokat, és rakj rendet közöttük!** Ha valamelyik teljesen irreális, egyszerűen engedj el. Ez azt jelenti, hogy nem fogsz ezzel a céllal komolyan foglalkozni, megmarad álomnak vagy vágynak. **Az elégedett célokat egyszerűen húzd ki az előző oldalon.**

**Ha valamelyik cél túl nagy, kicsinyítsd le.**

Mivel egy éves távlatban gondolkozunk, ezért a túl nagy célokat át kell fogalmaznod kisebbekre. Az irány ugyanaz, de kisebb szakaszt kell megtenned az úton. **Írd le az átfogalmazott célt az eredeti cél mellé az előző oldalon.**

Ha valamelyik cél megfelelő, elérhetőnek véled és a nagyságrend is rendben van, akkor **ezeket hagyd az előző oldalon változatlan formában.**

## 3.3. Szépen, sorban...



Nézz végig a céljaid listáján, és ha szeretnéd, egészítsd ki. Akkor jó a lista, ha életed minden területén elégedettséggel tölt el, ha megvalósulnak az adott célok.

Ha úgy érzed, teljes a lista, akkor **írd le őket ismét, de most már fontossági sorrendben!** Legfölül legyen a legfontosabb, alatta a kevésbé fontosak.

Célok listája prioritás szerint:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

## 2.4. Gyerünk!



**Karikázd be az előző (2.3) feladat listáján a legfőbb célt, és hozd meg a döntést, hogy ebben az évben mindent elkövetsz majd annak érdekében, hogy megvalósítsd. (Megjelölhetsz más célokat is, de legyen egy megkülönböztetett, vastagon bekarikázott.)**

**Mostantól napi szinten foglalkozz ezzel a céllal, rendszeresen tegyél meg érte különböző lépéseket!**