

WYMIAR FIZYCZNY

1. Będę wykonywać codziennie nową aktywność fizyczną przez min. 5 minut.
2. Przynajmniej raz w tygodniu, zamiast wjechać windą, wejdę schodami.
3. Przynajmniej raz w tygodniu wyjdę na 15-minutowy spacer.
4. Znajdę dla siebie nową aktywność fizyczną, którą będę wykonywać codziennie od poniedziałku do piątku, przez 1-3 min.
5. Podczas codziennej pracy przy biurku, przynajmniej raz zrobię sobie przerwę na 2-3 min. ćwiczenia rozciągające.
6. Przez tydzień będę jeść owoce/warzywa, zamiast niezdrowych przekąsek.
7. Zrobię badania kontrolne krwi i ciśnienia.
8. Będę pić co najmniej 2 litry wody dziennie.
9. Włączę do swojej diety przynajmniej jeden produkt pełnoziarnisty.
10. Wybiorę się na spacer do parku i udekoruję dom darami jesieni.
11. Na tydzień włączę do swojej diety miód, cytrynę i czosnek.
12. Upiekę zdrowe świąteczne ciasteczka lub pierniczki.

Moje własne cele w obszarze fizycznym:



WYMIAR DUCHOWY

1. Nazwę wartość życiową, której chcę poświęcić szczególną uwagę w 2018 r.
2. Znajdę obraz, zdjęcie lub grafikę, która będzie odzwierciedlała moją kluczową wartość życiową w 2018 roku.
3. Znajdę i obejrzę film, który odzwierciedla moją kluczową wartość życiową w 2018 roku.
4. Znajdę cytat, który odzwierciedla moją kluczową wartość życiową w 2018 roku.
5. Znajdę i przeczytam książkę, która opisuje moją kluczową wartość życiową w 2018 roku.
6. Znajdę i odwiedzę ciekawe miejsce w swojej okolicy, które pozwoli mi się wyciszyć i nabrać siły na kolejne dni.
7. Przeczytam biografię inspirującej mnie osoby.
8. Codziennie zapiszę jedną rzecz, którą w danym dniu wykonałam/wykonałem, a z której jestem dumna/dumny.
9. Obejrzę film „Jak dogonić szczęście” i odpowiem sobie na to pytanie.
10. Wypiszę na kartce trzy najpiękniejsze wspomnienia z poprzedniego miesiąca.
11. Wypiszę na kartce rzeczy, których się boję podjąć i do końca miesiąca zrobię chociaż jedną z nich.
12. Wybiorę się na jarmark świąteczny, aby w blasku światełek zatrzymać się i poczuć magię Świąt.

Moje własne cele w obszarze duchowym:



WYMIAR UMYSŁOWY

1. Przeczytam jedną książkę w tym miesiącu.
2. Wykorzystam dowolną technikę kreatywnego rozwiązywania problemów w swojej pracy.
3. Przeczytam interesujący artykuł i wyślę jego autorowi swój komentarz do niego.
4. Wezmę udział w wykładzie otwartym lub webinarium dot. interesującego mnie zagadnienia.
5. Zapiszę się na kurs internetowy (darmowy lub płatny), który wzmocni wybraną przeze mnie kompetencję.
6. Wysłucham przemówienia z TED Talks dot. interesującego mnie zagadnienia.
7. Zapiszę na kartce ulubioną złotą myśl i powieszę ją w widocznym dla mnie miejscu w domu.
8. Napiszę recenzję ostatnio przeczytanej książki i zamieszczę ją w internecie np. na stronie sklepu, wydawnictwa, forum tematycznego.
9. Znajdę kurs edukacyjny, który rozpocznę wraz z początkiem roku akademickiego.
10. Przejrzę aplikacje do zarządzania sobą w czasie i wybiorę jedną, którą przez miesiąc będę testować (propozycja aplikacji: <https://porady.pracuj.pl/kariera-i-rozwoj/10-aplikacji-ktore-pomoga-ci-zaradzac-soba-w-czasie/>).
11. Skorzystam z Black Friday i kupię książkę, kurs internetowy lub filmik edukacyjny, który pozwoli poszerzyć moją wiedzę z wybranej dziedziny.
12. Wypiszę na kartce wszystkie rzeczy, których nauczyłem się w tym roku.

Moje własne cele w obszarze umysłowym:



WYMIAR SPOŁECZNO-EMOCJONALNY

1. Porozmawiam ze współpracownikiem, z którym dotąd dłużej nie rozmawiałem.
2. Będę anonimowym dobroczyńcą w szlachetnej sprawie.
3. Oddam przeczytane książki osobom potrzebującym, np. do domu dziecka, domu samotnej matki, więzienia.
4. Przekażę 1 procent swojego podatku na rzecz wybranej organizacji pożytku publicznego.
5. Zrobię wiosenne porządki w szafie, a niepotrzebne ubrania oddam potrzebującym.
6. Odezwę się do kogoś bliskiego, z kim urwał mi się kontakt.
7. Wyślę pocztówkę z pozdrowieniami do bliskiej mi osoby.
8. Pomogę komuś na forum internetowym np. odpowiem na zadane pytanie, udzielę rady, podzielę się własnym doświadczeniem.
9. Każdego dnia obdaruję kogoś komplementem.
10. Poszukam w internecie forum, poprzez które mieszkańcy z mojej okolicy sobie pomagają i zaangażuję się w jedną wybraną akcję.
11. Postawię znicz na opuszczonym grobie.
12. Zaproponuję miejsce przy wigilijnym stole znajomemu czy sąsiadowi, który sam spędza Świąta w tym roku.

Moje własne cele w obszarze społeczno-emocjonalnym:

