

IZAZOV – BOLJI ŽIVOT ZA 60 DANA

Pozdrav!

Ako ste odlučili poraditi na kvaliteti vlastitog života, ove tablice će vam, u kombinaciji s mojom besplatnom audio knjigom [Ispunjen Život: Stvar Osobnog Izbora](#), pomoći da se pokrenete i počnete raditi na svojim ciljevima.

Najbolje da tablice isprintate, ali možete ih koristiti i kao Word dokument.

Ono što mjerite, uspjeh ćete i odraditi. Izaberite tempo koji vam odgovara i stavljajte kvačice u tablicu svakodnevno. Ne pretjerujte, fokusirajte se na postepeno poboljšanje vaših navika i uskoro ćete vidjeti ćete izvrsne rezultate. Kada počnete obraćati pažnju na prioritete i ostale bitne stvari, život će vam postati puno bolji. Budite kreativni i radite na onim stvarima koje vam najviše utječu na kvalitetu života. Nastavite s dobrim stvarima koje već radite, a negativne zamijenite pozitivnima.

Nađite knjige, tečajeve i poveznice u skladu s vašim interesima i prioritetima, pridružite se grupama (online i ostale), instalirajte potreban software i aplikacije, pronađite ljude sa sličnim interesima ili poslovima koje želite raditi, te nabavite potrebnu opremu. Kad ispuniti ove tablice i počnete raditi na svojim ciljevima, stvari će se početi kretati u boljem smjeru.

IZAZOV – BOLJI ŽIVOT ZA 60 DANA

KORACI KOJE MOŽETE PODUZETI ODMAH:

- Čvrsto odlučite da ćete promijeniti stvari na bolje
- Definirajte svoj "Zašto?", koji mora biti vezan uz život kakav želite živjeti a ne samo novac. (Tablica "100 životnih ciljeva" će vam pomoći u tome. U nju zapišite sve ciljeve koje želite ostvariti u životu, male i velike. To je korijen visoke motivacije.)
- Napravite plan kojeg ćete se držati, te vizualizirajte svoje ciljeve svakodnevno
- Ispunite tablice.
- Prestanite gledati televiziju do kasnih sati
- Navijte budilicu barem jedan sat ranije
- Nabavite bilježnicu ili notes i zapisujte sve nove ideje
- Čitajte [kvalitetne knjige](#)
- Zapišite sve mjesečne troškove i vidite što možete izbaciti
- Nađite hobi koji volite (sviranje, slikanje, pisanje, strani jezici itd.)
- Napravite raspored rekreacije i nabavite osnovnu opremu (tenisice za šetnju ili planinarenje, odjeću, ruksak i sl.

IZAZOV – BOLJI ŽIVOT ZA 60 DANA

Obavezno se dobro informirajte i posavjetujte s liječnikom vezano za rekreaciju kojom se želite baviti)

-Okružite se optimističnim i aktivnim ljudima. Pridružite se tečaju, klubu ili grupi vezano uz vaše interese, hobije ili rekreaciju. Nađite instruktora ili trenera ako ste u mogućnosti.

-Pridružite se izazovima u grupi [Dugoročne navike](#)

-Instalirajte aplikaciju za praćenje treninga ([Map my walk](#), Strava, Fitbit itd.)

-Napunite mobitel ili mp3 player glazbom koja vas podiže (pretražite Spotify ako ne znate što slušati)

-Nabavite sportski sat ili narukvicu za trčanje i šetnju (izvrsni su za dugoročnu motivaciju)

-Prijavite se na [Kreativnih 5](#) tjedni newsletter; tjedna doza motivacije koja vam je potrebna da bi se držali svog plana i radili na svojim ciljevima. Jednom tjedno, bez spama.

Izbacite stvari koje vam crpe vrijeme i energiju:

-TV, društvene mreže, lošu prehranu, bespotrebne troškove, poroke, ogovaranje i uspoređivanje s drugima, druženje s krivim ljudima

IZAZOV – BOLJI ŽIVOT ZA 60 DANA

Vezano uz posao koji vam odgovara: Ako ga već nemate, počnite tražiti posao koji ćete raditi sa zadovoljstvom. Napravite [LinkedIn](#) profil i povežite se s ljudima koji već rade taj posao, te počnite sakupljati potrebne informacije. Radite na edukaciji i certifikatima koji vam trebaju da dobijete posao koji želite. Nabavite potrebne knjige, te video i audio materijale. Pronađite edukacijske tečajeve (mogu biti online, npr. na Udemy , Coursera, ili u vašem gradu).



IZAZOV – BOLJI ŽIVOT ZA 60 DANA

DATUM POČETKA:

IZAZOV BROJ:

RADIM NA / DAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
IZBACUJEM / DAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

IZAZOV – BOLJI ŽIVOT ZA 60 DANA

RADIM NA / DAN	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9	5 0	5 1	5 2	5 3	5 4	5 5	5 6	5 7	5 8	5 9	6 0			
IZBACUJEM / DAN	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9	5 0	5 1	5 2	5 3	5 4	5 5	5 6	5 7	5 8	5 9	6 0			

IZAZOV – BOLJI ŽIVOT ZA 60 DANA

100 ŽIVOTNIH CILJEVA (MALIH I VELIKIH)

1.	21.	41.	61.	81.
2.	22.	42.	62.	82.
3.	23.	43.	63.	83.
4.	24.	44.	64.	84.
5.	25.	45.	65.	85.
6.	26.	46.	66.	86.
7.	27.	47.	67.	87.
8.	28.	48.	68.	88.
9.	29.	49.	69.	89.
10.	30.	50.	70.	90.
11.	31.	51.	71.	91.
12.	32.	52.	72.	92.
13.	33.	53.	73.	93.
14.	34.	54.	74.	94.
15.	35.	55.	75.	95.
16.	36.	56.	76.	96.
17.	37.	57.	77.	97.
18.	38.	58.	78.	98.
19.	39.	59.	79.	99.
20.	40.	60.	80.	100.

IZAZOV – BOLJI ŽIVOT ZA 60 DANA

OZNAČITE STVARI KOJE VAM TRENUTNO NAJVIŠE UTJEČU
NA KVALITETU ŽIVOTA

(Budite potpuni iskreni prema sebi i slobodno dodajte još nešto)


POZITIVNE	NEGATIVNE
Planiranje i vizualizacija životnih ciljeva	Nedostatak ciljeva i prioriteta
Svakodnevno poduzimanje potrebnih koraka	Prepuštanje stvari slučaju i oslanjanje na sreću
Fokus na prioritete	Uspoređivanje s drugima
Optimizam	Pesimizam
Radinost	Lijenost
Ustrajnost i ostvarivanje ciljeva	Odustajanje i izgovori
Čitanje i edukacija	TV i društvene mreže
Kontrola troškova	Rastrošnost
Rekreacija	Neaktivnost
Uredan san	Manjak kvalitetnog sna
Zdrava prehrana	Loša prehrana
Provođenje vremena s ljudima koje volite	Loše društvo
Objektivnost	Subjektivnost
Zdrava komunikacija	Svadljivost
Zahvalnost	Ozlojeđenost
Velikodušnost	Sebičnost
Hobiji	Poroci

IZAZOV – BOLJI ŽIVOT ZA 60 DANA

KORISNI MATERIJALI I POVEZNICE KOJE SAM PRONAŠAO/PRONAŠLA I KOJE ĆU KORISTITI

Knjige	Tečajevi	Webstranice	Grupe	Aplikacije i software	Kontakti	Oprema

Poveznice:

- [Besplatno preuzimanje](#): audio-knjiga, tablice, PDF verzija knjige
- [Izvršne knjige za Ispunjen Život](#) - svi odgovori koje tražite na jednom mjestu
- [Grupa Dugoročne navike](#) 

[Dugoročne navike](#)