IZAZOV – BOLJI ŽIVOT ZA 60 DANA

Pozdrav!

Ako ste odlučili poraditi na kvaliteti vlasititog života, ove tablice će vam, u kombinaciji s mojom 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, uspjeti 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. 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, te nabavite potrebnu opremu. Kad počnete raditi na svojim ciljevima, stvari će se krenuti boljim smjerom.

IZAZOV – BOLJI ŽIVOT ZA 60 DANA

KORACI KOJE MOŽETE PODUZETI ODMAH:

-Čvrsto odlučite da ćete promijeniti stvari na bolje

-Definirajte svoj "Zašto?", motivacija koja 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 informirajte i posavjetujte s liječnikom vezano za sport kojim 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 vam financije to dozvoljavaju.
-Instalirajte neku od aplikacija za praćenje vaših aktivnosti
-Napunite svoj pametni telefon glazbom koja vas podiže ili instalirajte aplikaciju za slušanje radio stanica i pronađite neku po svom izboru
-Nabavite sportski sat ili narukvicu za trčanje i šetnju
-Prijavite se na *Kreativnih 5* tjedni newsletter; tjedna doza motivacije koja će vam pomoći da se pokrenete i ostanete na svom putu

Minimizirajte ili sasvim izbacite ono što vam crpi vrijeme, energiju i novac:
-TV, društvene mreže, lošu prehranu, bespotrebne troškove, poroke, ogovaranje i uspoređivanje s drugima, druženje s pogrešnim ljudima

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

POČINJEM DANAS (datum):

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	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
IZBACUJEM / DAN	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**	**51**	**52**	**53**	**54**	**55**	**56**	**57**	**58**	**59**	**60**

IZAZOV – BOLJI ŽIVOT ZA 60 DANA

100 ŽIVOTNIH CILJEVA (navedite male i velike)

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 potpuno 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
Vrijeme s ljudima koje volim	Loše društvo
Objektivnost	Subjektivnost
Zdrava komunikacija	Svadljivost
Zahvalnost	Ozlojeđenost
Velikodušnost	Sebičnost
Hobiji	Poroci

IZAZOV – BOLJI ŽIVOT ZA 60 DANA

MATERIJALI I POVEZNICE KOJE KOJE ĆU KORISTITI

Knjige	Tečajevi	Webstranice	Grupe	Aplikacije i software	Kontakti	Oprema

Poveznice:

- *Izvrsne knjige za Ispunjen Život* - svi odgovori koje tražite na jednom mjestu

- *Grupa Dugoročne navike*