Pozdrav!

Ako ste odlučili poraditi na kvaliteti vlasititog života, ove tablice će vam, u kombinaciji s mojom besplatnom audio knjigom [*Ispunjen Život: Stvar Osobnog Izbora*](https://wp.me/abfXtr-Yq), 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, uspjet 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 ispunite ove tablice i počnete raditi na svojim ciljevima, stvari će se početi kretati u boljem smjeru.**

**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](https://longtermhabits.com/hr/izvrsne-knjige-za-ispunjen-zivot/)

-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.

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](https://www.facebook.com/groups/2280502735597184/)

-Instalirajte aplikaciju za praćenje treninga ([Map my walk](https://www.mapmywalk.com/), 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*](https://landing.mailerlite.com/webforms/landing/r3p6b7) 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

**Vezano uz posao koji vam odgovara**: Ako ga već nemate, počnite tražiti posao koji ćete raditi sa zadovoljstvom. Napravite [LinkedIn](https://www.linkedin.com/) 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).



**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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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.** |

**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 |
|  |  |
|  |  |

**KORISNI MATERIJALI I POVEZNICE KOJE SAM PRONAŠAO/PRONAŠLA**

**I KOJE ĆU KORISTITI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Knjige** | **Tečajevi** | **Webstranice** | **Grupe** | **Aplikacije i software** | **Kontakti** | **Oprema** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Poveznice:**

- [*Besplatno preuzimanje*](https://longtermhabits.com/hr/preuzimanja/)***:*** audio-knjiga, tablice, PDF verzija knjige

-[*Izvrsne knjige za Ispunjen Život*](https://longtermhabits.com/hr/izvrsne-knjige-za-ispunjen-zivot/) - svi odgovori koje tražite na jednom mjestu

- [*Grupa Dugoročne navike*](https://www.facebook.com/groups/2280502735597184/)