

A kiadványban megjelenő összes információ és képanyag és azok egyedi összeállítása szerzői és egyéb joga - ellenkező kikötés hiányában - az Idea Holding Kft., Rétfalvi Flóra Anna tulajdonát képezik. Ezen védett eszközök felhasználása engedély köteles és a jogosulatlan felhasználásukat a törvény bünteti.

A kiadványban szereplő ikonok, rajzok, képek forrásai: thenounproject.com, pixabay.com, canva.com

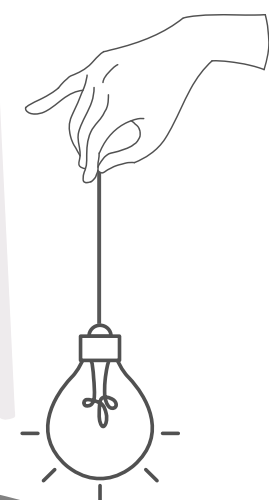
A 16. oldalon szereplő idézetek forrásai: Muhammad Ali, Limpár Imre, Moldova György, Al Ghaoui Hesna, Abraham Maslow, Coco Chanel, Nagy Bendegúz, Herkules c. mesefilm

Ezúton is köszönjük!   
KidSpirit

# Évtérkép

készítette:





Jegyzeteim,  
gondolataim,  
szösszeneteim

Ahol megtalálasz  
minket:



@ info@kidspirit.hu

www.kidspirit.hu

facebook.com/kidspirit

instagram.com/kidspirit.hu



ell



# Évtérkép

Tedd személyessé az oldalt!

“Érzem, hogy boldog év vár rám...”

kelt.....

.....

aláírás

*Ha tetszett, oszd meg másokkal is!*  
**#evterkep**

Íme, az Évtérkép füzeted egyik oldala!  
Készíts pillanatképet arról, hogy ki vagy te most!

Ha nagy leszek:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

A legjobb barátom:  
\_\_\_\_\_

Kedvenc kajám:

Kedvenc szíнем:

A kedvenc játékom:  
\_\_\_\_\_

Kedvenc filmem:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
éves vagyok

*Ez vagyok én*

\_\_\_\_\_  
cm  
magas vagyok

Kedvenc könyvem:  
\_\_\_\_\_

Kedvenc zeném:

Amit a legjobban szeretek magamban:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

A láb-  
méretem:

\_\_\_\_\_  
kg vagyok

Mai dátum  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# A KidSpirit bemutatja...

## Évtérkép

Az Évtérkép azért született, mert hisszük, mindenki ott rejlik a szupererő! Ez a kis füzet egy szuperhőszárnybontogató kézikönyv. Gyere és áss a gondolataid mélyére! Áttekintheted az elmúlt évedet, szuper terveket szövögethatsz a jövőre! Ajánljuk filózásra, egymás és önmagunk megismerésére, gondolatrendszerzésre vagy csak úgy, a kreativitás kiélésére! Ha szeretted, csatlakozz a SZÖSZ-höz is! (Részletekért: kidspirit.hu)

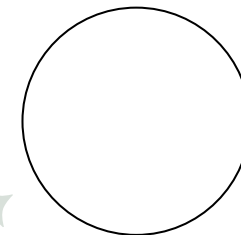
## ? használati útmutató

Az Évtérkép lényege, hogy nincs lényege! Csak egy: érezd jól magad a kitöltése közben. Nincs sorrend, nincs szabály, nincs elvárás! Ha van kedved, avasd be családtagjaidat vagy barátaidat is és foglalkozzatok egy közös program keretein belül a füzettel. Ha szimpatikusabb egyedül elmerülni gondolataidban, tégy úgy! Kapcsolj ki, érezd jól magad! #evterkep

Színezd ki,  
tedd egyedivé!

A szupererőd  
legyen veled  
az új évben is...

IDE RAJZOLHATSZ MAGADNAK  
SZUPERHŐS JELVÉNYT!



Képzeld el, hogy  
valódi szuperhős vagy!

MI A SZUPERHŐS NEVED? .....

MILYEN SEGÍTŐID VANNAK? .....

MI A SZUPERKÉPESÉGED? .....

MIT SZERETSZ SZUPERHŐSKÉNT LEGINKÁBB CSINÁLNI, AMI MINDIG KIKAPCSOL, FELTÖLT?

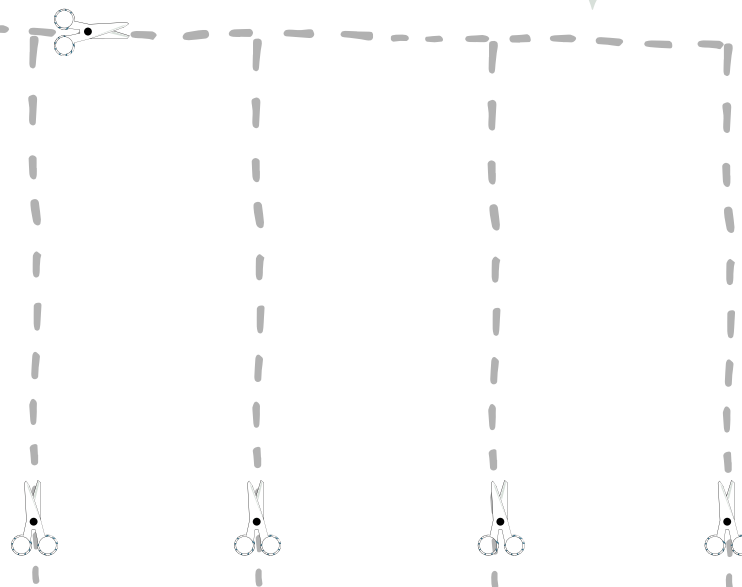
.....

HA TE SZUPERHŐSKÉNT KIFOGNÁL EGY ARANYHALAT ÉS KÍVÁNHATNÁL EGYET AZ ÚJ ÉVRE, MIT KÍVÁNNÁL? .....

Szuperhősként jó kívánságokkal is  
kedveskedhetsz másoknak!

Vágd ki és add oda  
szeretteidnek vagy  
akár idegeneknek!

Kívánom, hogy jól siberüljön a  
matek témazáró!



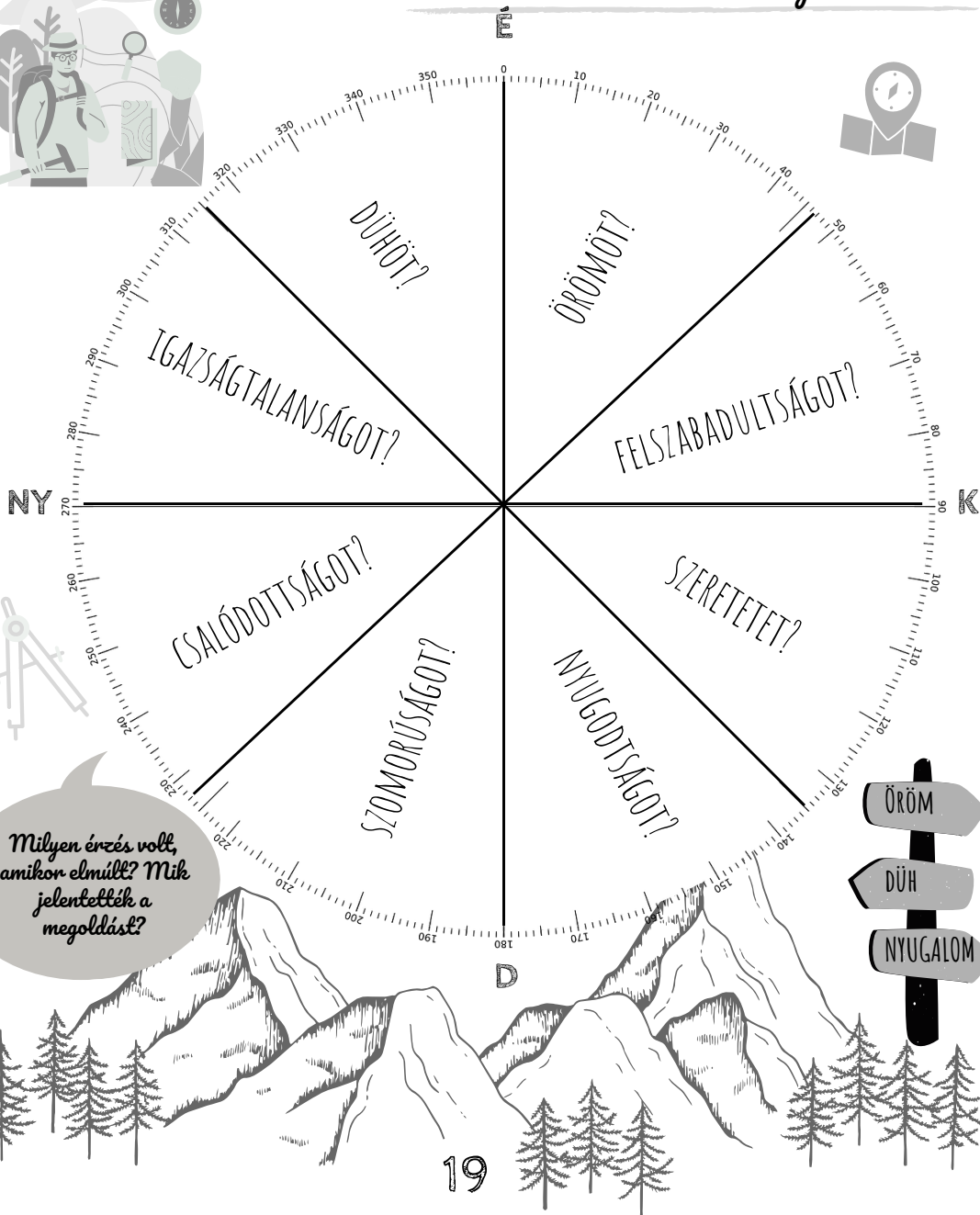


# Érzelmi iránytű

Veled is előfordult már, hogy eluralkodott rajtad valami intenzív érzélem, de csak utólag jöttél rá, hogy mi okozta?

*Mikor éreztél utólagra...*

*Ha ezekről gondolkodsz kicsit, felkészítheted magad, hogy könnyebben kiigazodj az érzelmek erdejében.*



*Milyen érzés volt amikor elmúlt? Mik jelentették a megoldást?*

# Ráhangelődés kép p

Pörgezd végig fotóidat, insta oldaladat, tik-tok videóidat, lecke füzetet, naplód, stb. Rajzolj egy képet, képmozaikot, ami leginkább tükrözi az elmúlt évedet ezek alapján.

*Nem szükséges egy egységes képrek lennie, vedd papírra ami jön!*



*Képem címe...*



## Múlt évi hálaalistám

Gondold végig, hogy milyen csodákért lehetsz hálás az elmúlt évedből...

JÓ DOLGOK, AMIK TÖRTÉNTEK VELEM...

HÁLÁS VAGYOK MAGAMNAK, MERT...

HÁLÁS VAGYOK A SIKEREMÉRT, HOGY...

VALAMI, AMIBEN POZITÍVAN VÁLTOZTAM...

VALAMI/VALAKI ÚJ...

ESEMÉNYEK, AMIKÉRT HÁLÁS VAGYOK...

EMBEREK, AKIKNEK HÁLÁS VAGYOK...

EMBEREK, AKIK HÁLÁSOK LEHETNEK NEKEM...

Elakadtál?  
Megkérdezhetsz  
másokat is!

## Jó tulajdonságok lapja

KARIKÁZD BE,  
AMI IGAZ RÁD!

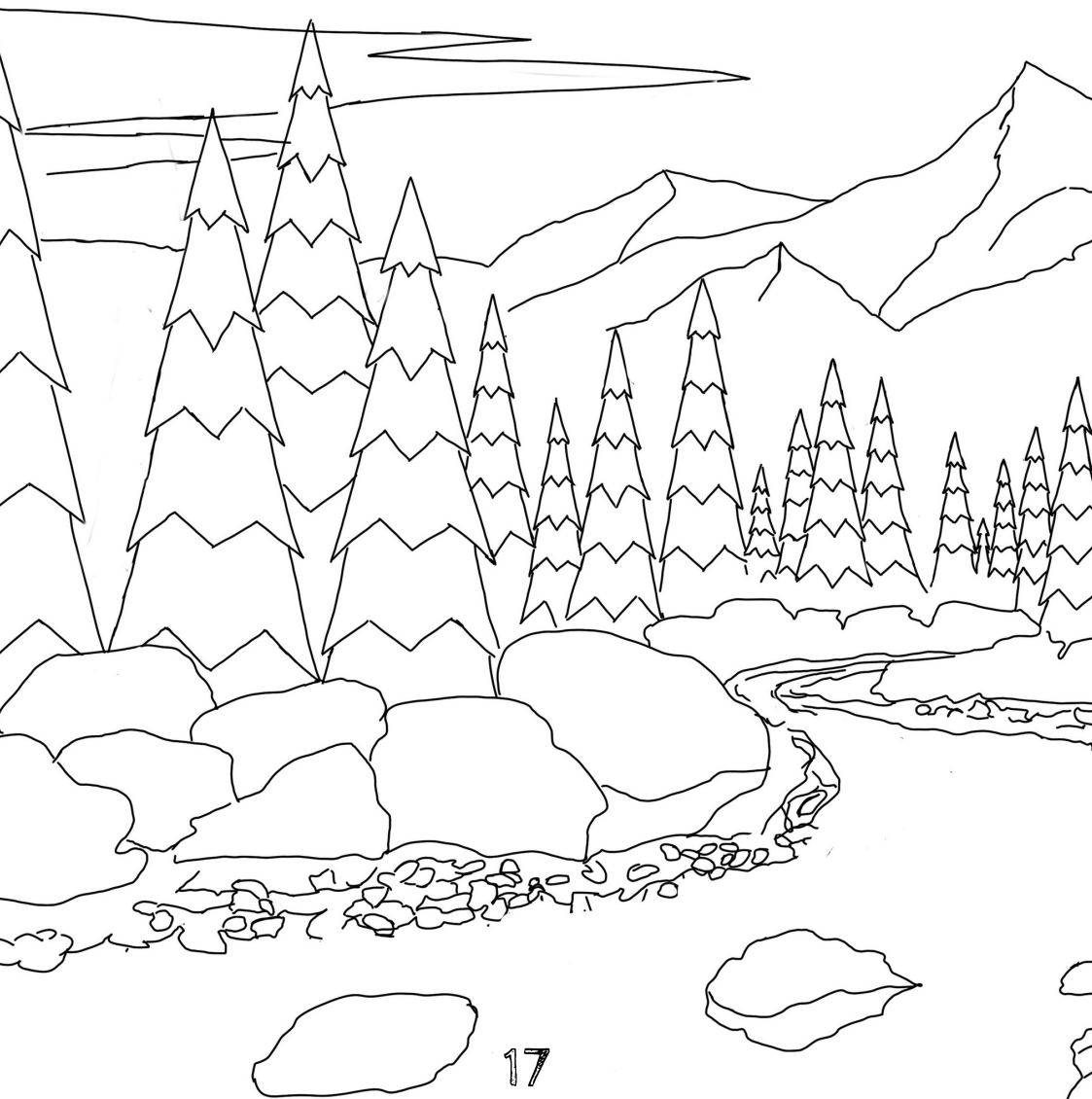


Ha van kedved,  
nézz utána, honnan  
van a címben is  
szereplő idézet!

# "A víz szalad, a kő marad..."

GONDOLJ MOST ÚGY A TULAJDONSÁGAIDRA, MINTHA CSETTINTÉSRE ALAKÍTHATNÁD ŐKET, TETSZÉS SZERINT MEGERŐSÍTHETED VAGY ELHAGYHATOD ŐKET, SZEREZHETSZ BE ÚJAKAT.

AMIT SZERETSZ MAGADBAN, ÍRD A KÖVEKRE,  
AMIKET INKÁBB LEVETKÖZNÉL, AZT ÍRD A FOLYÓRA...

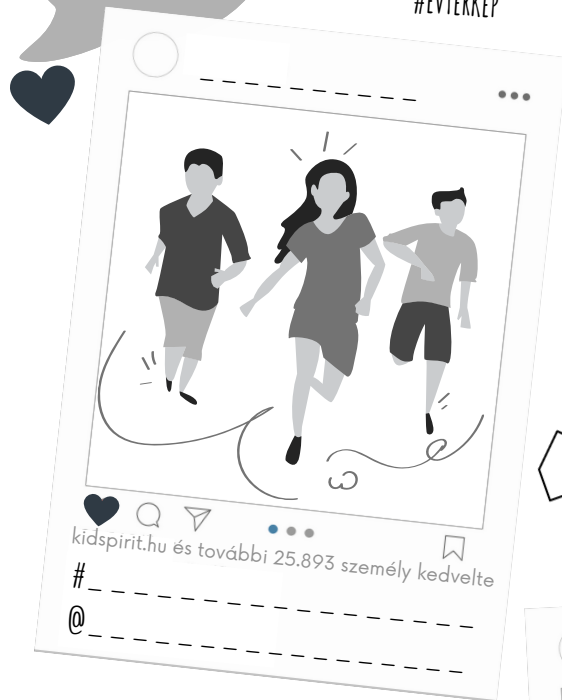


Írj egy  
kommentet más  
nevében!

# Instagram

#ÉVTERKÉP

Rajzolj, fényezz,  
filterezz, színezz!  
melyikhez kötödsz?



#BOLDOGSÁG



Melyiket osztanád meg  
mással? Fotózd be,  
oszd meg, ne feledd!  
#evterkep

#BÜSZKEVAGYOKMAGAMRA

Melyiket  
lájkolnád  
legelőször?



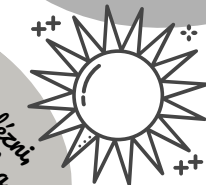


# Múlt évi hangulathőmérő

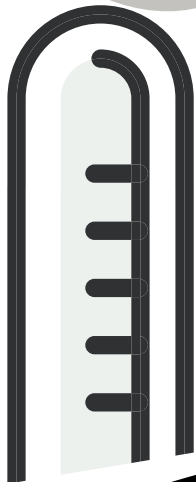
HELYZET, AMI A JÓ ÉRZÉST OKOZTA

Örömet okoztam anyukámnak egy meglepetéssel

Fel tudod idézni, hogy mik azok a kezeselmék, amik a jó érzést okozták?



MI LETT VOLNA A MEGOLDÁS? HOGYAN LETT JOBB?



HELYZET, AMI A ROSSZ ÉRZÉST OKOZTA

KidSpirit

Van már valamilyen módszered arra, hogyan engedd el a múltbeli bosszúságokat? Ha van, jegyezd le ide. Segítségére lehet még a jövőben, amíg azt rutinná nem teszed...

KidSpirit

Téged mi motivál?

# Újévi fogadalom és motiváció

MI A CÉLOD A KÖVETKEZŐ ÉVRE?

MELYIK LEHET TÁMASZ A SZÁMODRA ÉS MIÉRT? ESETLEG VALAMELYIK KAPCSOLÓDIK A TAVALYI CÉLKITŰZÉSEDDHEZ?

ÉS MOST KÉPZELD EL MILYEN LESZ, HA ELÉRED A CÉLOD? MIVEL FOGOD MEGJUTALMAZNI MAGAD?



"Ha olyan dolgot szeretnél birtokolni ami soha nem volt, olyan dolgokat kell megtenned érte amit soha nem tettél."

"Valójában döntés és elhatározás kérdése az életben szinte minden, ami emberi erőfeszítéssel kivitelezhető."

"A képességek követelik, hogy használják őket, és csak akkor hallgatnak el, amikor jól használják őket."

"Vannak olyan komfortzónán kívüli helyek, amelyek meghódításához egyáltalán nem fűlik a fogunk, de a lelkiünk mélyén tudjuk, hogy ha teljes életet akarunk élni, ezt az utat úgysem spórolhatjuk meg."

"Az első lépéseket nem a hosszuk, hanem az irányuk minősíti."

"A cél van értünk, és nem fordítva."

"Nincs lehetetlen, csak tehetetlen ember."

"Néha érdemes megállnunk, elméláznunk és csak hagynunk, hogy történjenek a dolgok!"

Ezer álom hív, bírnom kell a célig! Szívem bátor légy, nem ér célt hí fél!

Ha nincs konkrét célod, akkor írd le azt, amiben a leginkább szeretnél fejlődni.

## Melyiket a leg...

Válassz ki minden sorból egyet, amit a leginkább kedvelsz!

KidSpirit

Jelöld meg, ahogy szeretnéd!

1. HÁZIÁLLAT, SULI, KREATÍV ALKOTÁS, SPORT, FINOMSÁGOK
2. FŐZELÉK, HAL, HUSI, KRUMPLI, RAKOTT KAJÁK, MÜZLI, TOJÁS
3. SZÖRP, KAKAÓ, SZÉNSAVAS CUKROS, VÍZ, TEJ, TEA
4. CSOKI, KEKSZ, ROPI, CHIPS, GUMICUKOR, EGYIK SEM
5. KIRÁNDULÁS, CSAPATSPORT, SÉTA, TÁNC, FUTÁS
6. FEKETE, FEHÉR, PIROS, ZÖLD, SÁRGA, RÓZSASZÍN, .....
7. TAVASZ, NYÁR, ŐSZ, TÉL
8. OLVASÁS, FILMNÉZÉS, KÉZMŰVES, SPORT, .....
9. MATEK, IRODALOM, TÖRI, TESI, RAJZ, BIOSZ, FÖCI
10. KUTYA, MACSKA, LÓ, KECSKE, TENGERIMALAC, KÍGYÓ
11. HŰTŐ, KANAPÉ, FOTEL, ÁGY, SZŐNYEG, SZEKRENY
12. FOTÓ, FESTMÉNY, RAJZ, MAKETT, .....
13. FÜZET, KÖNYV, NAPTÁR, JEGYZETLAP, POST-IT
14. NAPPALI, HÁLÓ, FÜRDŐ, FOLYOSÓ, TEREM, LÉPCSŐ
15. HÁZ, LAKÁS, JÁTSZÓTÉR, RÉT, ERDŐ, KERT, .....

KidSpirit

## Merj hinni a csodákban!

AMI ESZEDBE JUT A KÖVETKEZŐKRŐL, ÍRD FEL A MINDENFÉLE SZÍNŰ ÉS FORMÁJÚ PAPIRKÁRA. RAGASZD FEL ŐKET ERRE A LAPRA, ÍGY AKTIVÁLVA A VARÁZSLATOT.

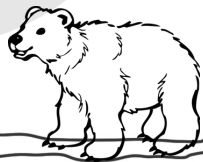
A Csupa Csodák Csupnába bekerült gondolataid, mint egy varázssüítésre aktiválják a pozitív gondolkodás csodáját és ebből lesz valami egészen különleges... a pozitív energia!



# Csupán a jéghegy csúcsa...

A SIKER CSUPÁN A JÉGHEGY CSÚCSA. A SIKERHEZ VEZETŐ ÚT, LEGTÖBBSZÖR NEM IS LÁTSZIK NEHÉZNEK, ÉPP ÚGY, AHOGY A JÉGHEGY ALJA SEM LÁTSZIK ELSŐRE. MÉGIS RENDSZERINT OTT VANNAK AZOK AZ AKADÁLYOK, NEHÉZSÉGEK, AMIK NÉLKÜL NEM IS LENNE OLYAN ÉRTÉKES A SIKER.

Neked mik voltak álmaid, céljaid és azokhoz kapcsolódó nehézségeid a múlt évben? Milyen sikereket értél el?



cél és álom, amiért megérted

amit jól csináltam

egy igazán fontos tanulság

kihívás, amit leküzdve csak erősödtem

érték, ami mindig fontos volt a számomra az út során

valami rossz, ami utólag belegondolva jobb is így...

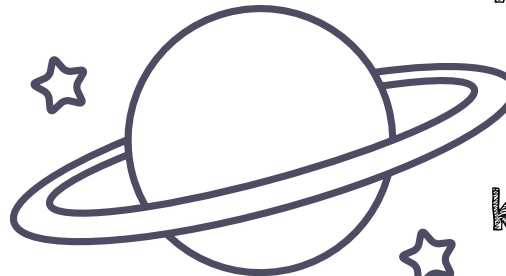
amit csinálhattam volna jobban

# Úrutazás

KÉPZELD EL, HOGY EGY ÚRUTAZÁSON VESZEL RÉSZT. LÁTSZ BOLYGÓKAT, AHOLOK A JÖVŐDET LÁTOD. MINDEN KIS BOLYGÓN EGY SZELETET A KÖVETKEZŐ ÉVEDBŐL.

barátok

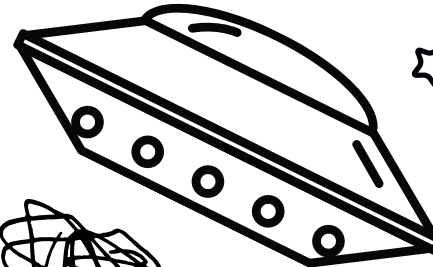
vágyak



kihívások

család

énielő



hobbi

célok

félelmek

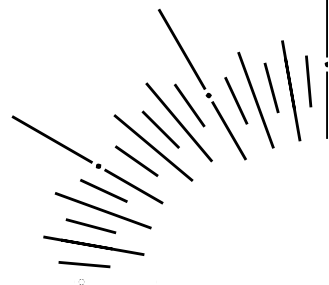
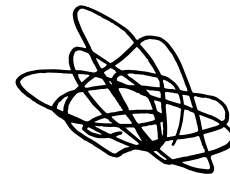


jötett



érzelmek

Miket látsz magad előtt? Írd fel, rajzold le!





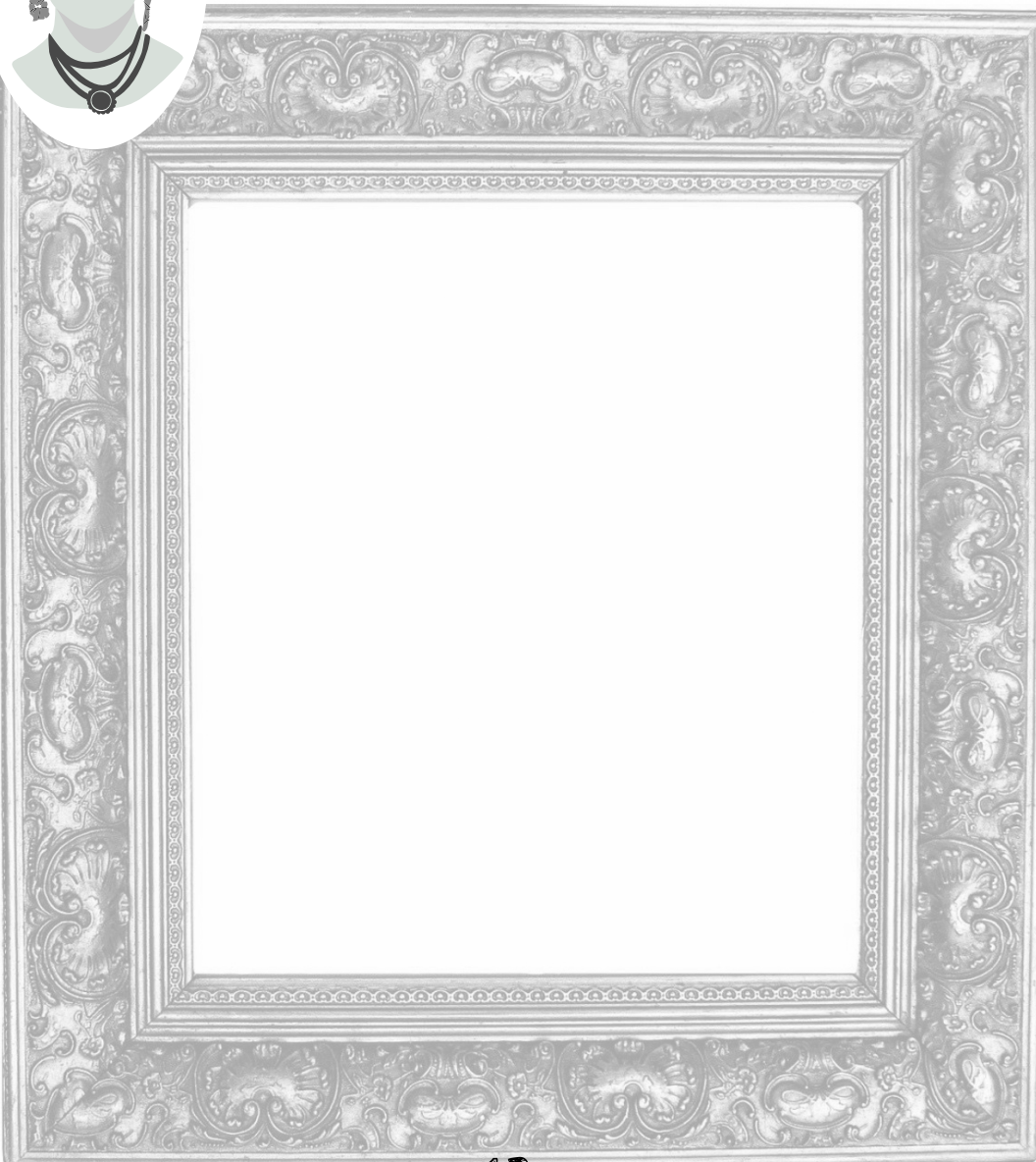
# Jövőkép

KidSpirit

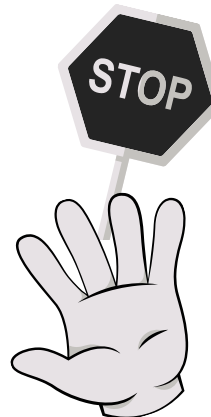


*Nem szükséges egy  
egységes képnek lennie,  
vesd papírra, ami jön!*

Miket szeretnél viszontlátni egy év múlva a telefonodban az idei évről? Rajzolj egy képet, képmozsajkót ami leginkább lefesti az idei évedet.



KidSpirit



## STOP! RELAX! Állj meg, kapcsolj ki, hangolódj át!

MIELŐTT RÁTÉRNÉL A JÖVŐD TERVEZÉSÉRE, ENGEDJ MEG MAGADNAK VALAMIT, AMI MOST IGAZÁN JÓL ESNE. TEA, KAKAÓ, NASI... HA VAN KEDVED, CSINÁLD VÉGIG FÓKUSZÁLTAN EZT A GYAKORLATOT, AMI FESZÜLTÉG-LEVEZETÉSRE IS ALKALMAS...

*Íme a gyakorlat!*

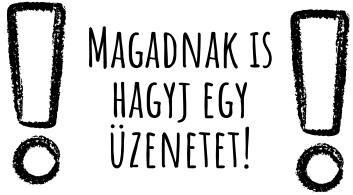
Keress/vegyél észre magad körül:

- 5 tárgyat (lehet toll, egy folt a plafonon)
- 4 dolgot, amivel érintkezel (lehet a hajad, a padló a lábad alatt)
- 3 hangot (lehet a szúnyog zümmögése, sziréna a távolban)
- 2 illatot (lehet a golyóstollad, vagy a párnád illata is...)
- 1 ízt (amilyen ízt érzel a szádban)

*Ez még lámpaláz  
esetén is hasznos  
lehet!*



# Emléklap / Rólam, nekem mondták...



Kérd meg barátaidat, rokonaidat, hogy mondjanak rólad valamit, hagyjanak valami üzenetet, jókívánságot neked a következő évre. Személyesen vagy online, ahogy eléred őket!

Ha megjöttek a válaszok, másold be őket erre a dupla oldalra. Jó kis emlék lesz majd, ha visszanezedsz évekkel később.

Amelyik kérdést választod, írd fel a lap tetejére. Néhány ötlet: Mit kívánsz nekem az új évre? Mire szeretnéd, hogy mindig emlékezzenek a múlt évből? Mi az, ami elsőre eszedbe jut rólam? Mit szeretsz bennem?

*Ha mást kérdeznél, írd fel azt!*

*És akkor lássuk, mi vár rád az új évben...*