

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

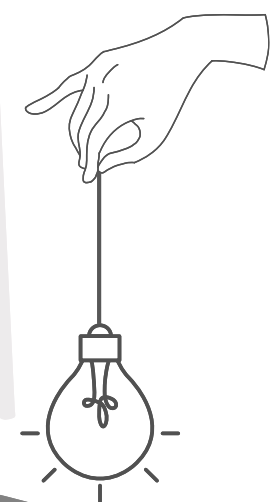
A 16. oldalon szereplő idézetek forrásai: Muhammad Ali, Limpár Imre, Moldova György, Al Ghaoui Hesna, Abraham Maslow, Coco Chanel, Nagy Bendegúz, Herkules c. mesefilm

Ezúton is köszönjük! 
KidSpirit

Évtérkép

készítette:





Jegyzeteim,
gondolataim,
szösszeneteim

Ahol megtalálasz
minket:



@ info@kidspirit.hu

www.kidspirit.hu

f 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 színem:

A kedvenc játékom:

Kedvenc filmem:

éves vagyok

Ez vagyok én

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, mindenkiben ott rejlik a szupererő! Ez a kis füzet egy szuperhősszárnybontogató 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)

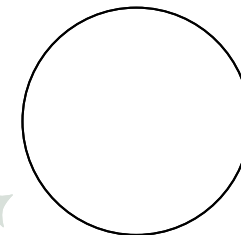
? használati útmutató

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 füzetrel. 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?

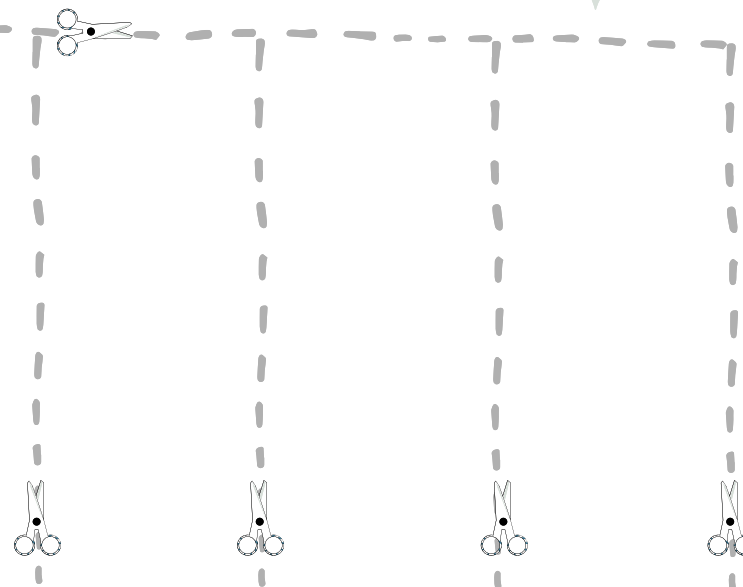
MIT SZERETSZ SZUPERHŐSKÉNT LEGINKÁBB CSINÁLNI, AMI MINDIG KIKAPCSOL, FELTÖLT?

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!



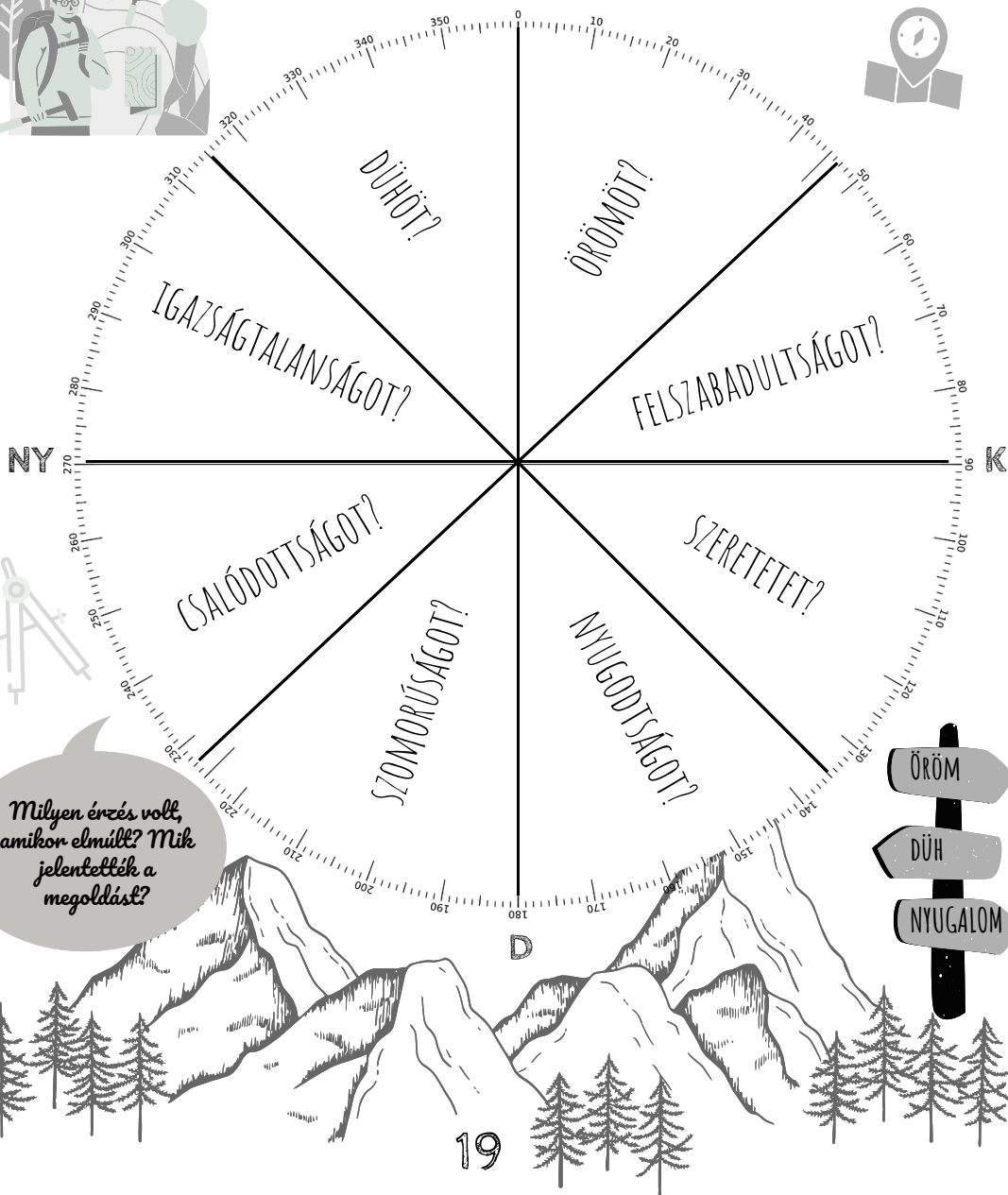
Ha ezekről gondolkodsz kicsit, felkészítheted magad, hogy könnyebben kiigazodj az érzelmek erdejében.

Érzelmi iránytű

KidSpirit

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

Mikor éreztél utoljára...



KidSpirit

Ráhangelődés kép p

Pörgezd végig fotóidat, insta oldaladat, tik-tok videóidat, leckefüzetedet, naplódát, stb.

Rajzolj egy képet, képmozsairot, ami leginkább tükrözi az elmúlt évedet ezek alapján.



Képm címe...

Nem szükséges egy egészes képmnek lennie, vesd papírra ami jön!



Múlt évi hálalistám

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 HÁLÁSAK LEHETNEK NEKEM...

Elakadtál?
Megkérdezhetsz
másokat is!

Jó tulajdonságok lapja

KARIKÁZD BE,
AMI IGAZ RÁD!



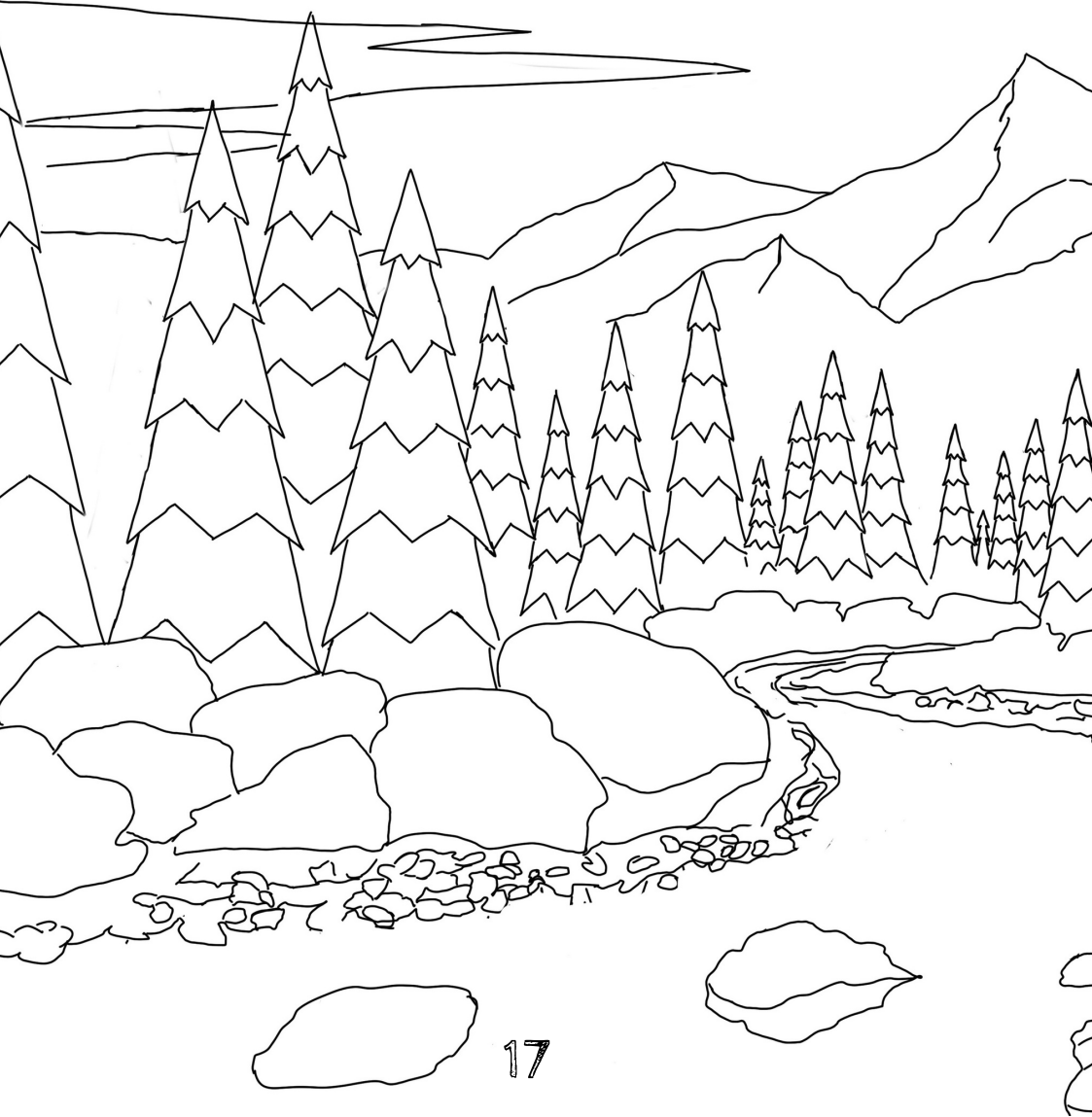
Ha van kedved,
nézz utána, honnan
van a címben is
szereplő idézet!

KidSpirit

"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...

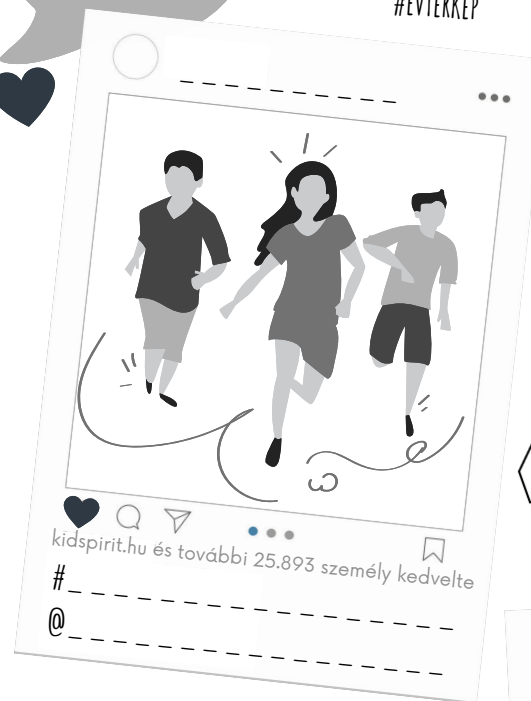


Írj egy
kommentet más
nevében!

@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

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...

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

MI LETT VOLNA A MEGOLDÁS?
HOGYAN LETT JOBB?

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, elmélázni 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, KAKAO, 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. HÚTÓ, 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 FORMAJÚ PAPÍRKÁRA. RAGASZD FEL ŐKET ERRE A LAPRA, ÍGY AKTIVÁLVA A VARÁZSLATOT.

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

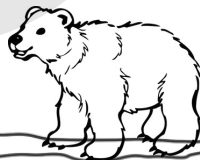
WOW!



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

érték, ami mindig fontos
volt a számomra az út
során

amit csinálhattam
volna jobban

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

Úrutazás

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

barátok

vágyak

kihívások

család

énió

félelmek

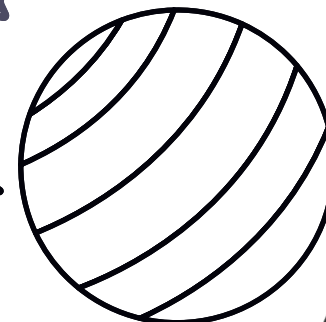
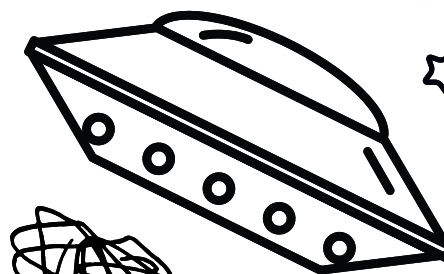
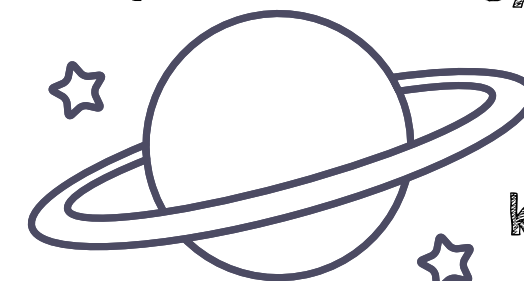
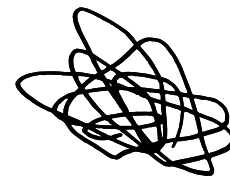
hobbi

célok

érzelmek

jótett

Miket látsz magad
előtt? Írd fel, rajzold
le!



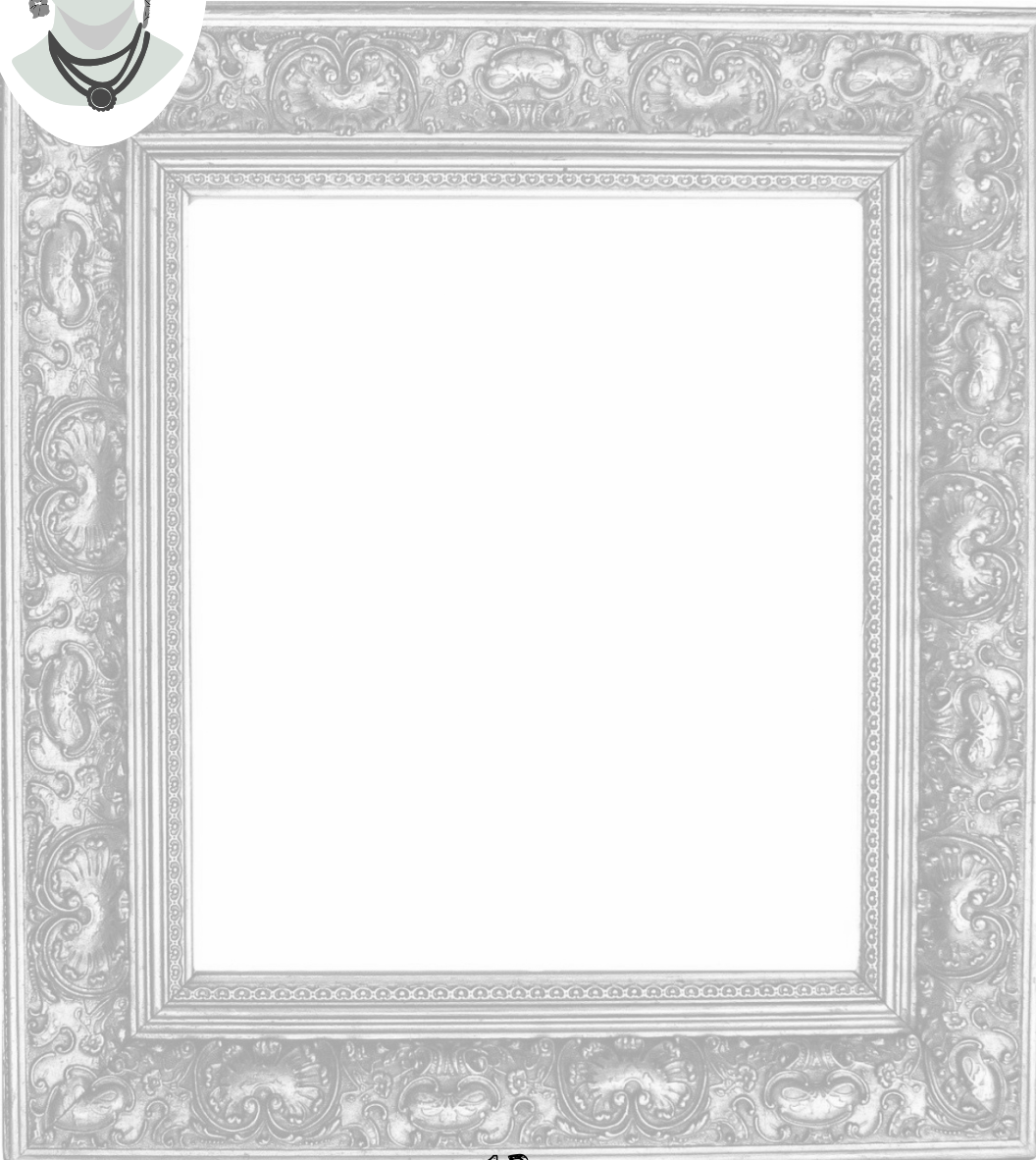
Jövőkép

KidSpirit

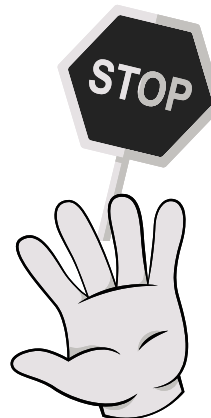


Nem szükséges egy
egységes képnek lennie,
vesd papírra, ami jön!

Miket szeretnél viszontlátni egy év
múlva a telefonodban az idei évről?
Rajzolj egy képet, képmozsaihot 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...

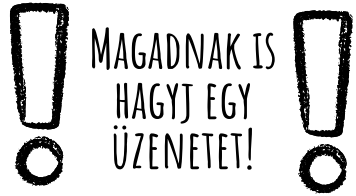
Íme a gyakorlat!

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 visszanézed évekkel később.

Amelyik kérdést választod, írd fel a lap tetejére. Néhány ötlet: Mit kívánsz nekem az új évre? Mire szeretnéd, hogy mindig emlékezzen 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...