

## MIELŐTT BELEKEZDESZ

# egy percet kérlek.

Nem véletlenül tartod mostakezedben ezta füzetet. Valami belül megmozgott. Valami azt mondta: elég volt, ideje változtatni. Vagy csak egy csendes érzés, hogy jobb is lehetne. Akárhogy is jutottál ide — jó helyen jársz.

De mielőtt elkezded a kitöltést, kérlek, olvass el néhány gondolatot. Nem azért, hogy lelkesítsem. Hanem azért, mert ettől múlik, hogy ez a füzet poros marad a polcon, vagy valóban megváltoztatja az életedet.

### **Cél és álom nélkül nincs élet.**

Látod néha az embereken, ahogy mennek az utcán? Nemcsak az arcukból, a járásukból is érződik: nincs bennük tűz. Fizikálisan még élnek — de belül már rég abbahagyták. Nem azért, mert lusták. Hanem mert valamikor régen kitűztek egy célt — és nem jött össze.

Aztán még egyet. Az sem jött össze. Aztán egy harmadikat... és akkor valami eldőlt bennük:

*„Nekem ez nem megy. Nekem ez nem való.”*

*Ismered ezt az érzést? Én igen.*

### **Az elefánt nem azért nem mozdul, mert nem tud.**

A cirkuszban az elefántot kiskorában egy vékony láncsal kötik ki. Rugdalózik, küzd — de nem tud szabadulni.

Napok múlva feladja.

Felnőttként, mikor már öt tonnát nyom — nem mozdul. Ugyanaz a vékony lánc tartja fogva. Nem a lánc. A fejében élő emlék. Az emberek döntő többsége ugyanígy él. Nem a valóság tartja fogva őket. A múltbeli kudarcok emléke.

*Ezt a láncot csak **te tudod eltépni.***  
***Egyetlen döntéssel.***

## AZ EGYETLEN DOLOG, AMIN MÚLIK MINDEN

20 év tapasztalatával, ezer emberrel való munka alapján mondom:

„A siker 99%-ban azon múlik, hogy mit akarsz és miért akarod. Csak 1%-ban azon, hogy hogyan.”

— Ignáth András

A legtöbb ember fordítva csinálja. A HOGYAN-t keresi — applikációkat, stratégiákat, tippeket. Közben a MIÉRT üres marad. És ahol üres a MIÉRT, ott előbb-utóbb leáll a cselekvés is.

### **Tudni, de nem csinálni — egyenlő nem tudni.**

Ez a füzet nem a HOGYAN-ról szól. A MIT-ről és a MIÉRT-ről szól. Ha ezt a kettőt kitöltöd — őszintén, mélyen, a benned lévő legvalódibb vágyak alapján —, a többi el fog rendeződni.

### **Hogyan töltsd ki?**

- **Vegyél rá elegendő időt.**  
Nem 10 perc. Legalább egy délután. Kapcsold ki a telefont.
- **Írj kézzel.**  
Akéz és az agyközt más kapcsolat van, mint a billentyűzet és az agy között. Minden sikeres ember, akit ismerek, kézzel vezeti a céljait.
- **Ne korlátozd magadat.**  
Most ne az legyen a kérdés, hogy reális-e? Azt kérdezd: mit akarnék, ha biztosan sikerül?
- **Tegyél mellé képeket.**  
Vágj ki újságokból, nyomtass, ragassz. Az ember vizuális lény — amit lát, azt könnyebben elhiszi.
- **Tartsd magadnál.**  
Nézd meg reggel, mielőtt elindulsz. Este, mielőtt alszol. A cél csak akkor működik, ha naponta emlékezteted magadat rá.

Én minden évben elvonulok egy-két napra, és ugyanezt csinálom. Nem azért, mert muszáj. Azért, mert tudom: ha tüzet raksz a célok elé, az aktivitás magától jön.

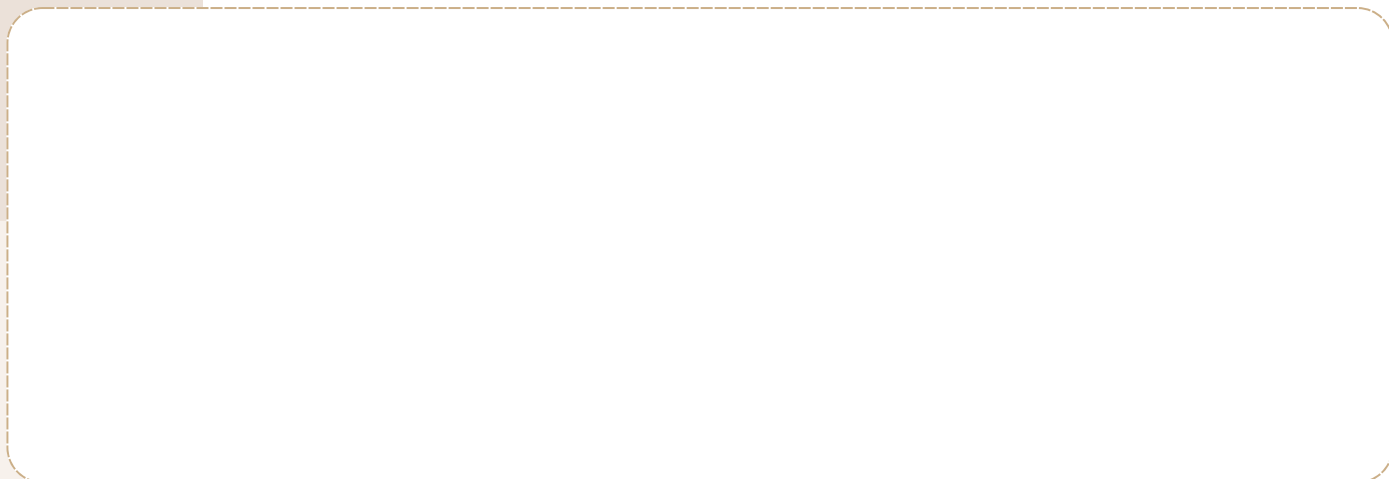
## **Ez a füzet a te tüzed. Gyújtsd meg.**

— Ignáth András

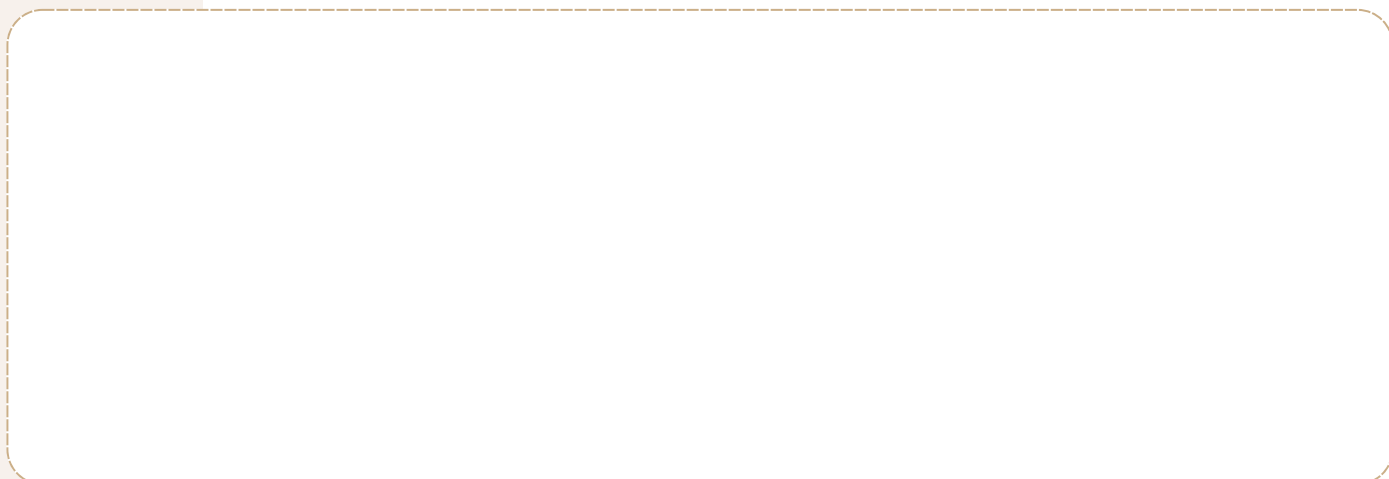
# Célok - Álmok

## 1. Vállalkozás Karrier

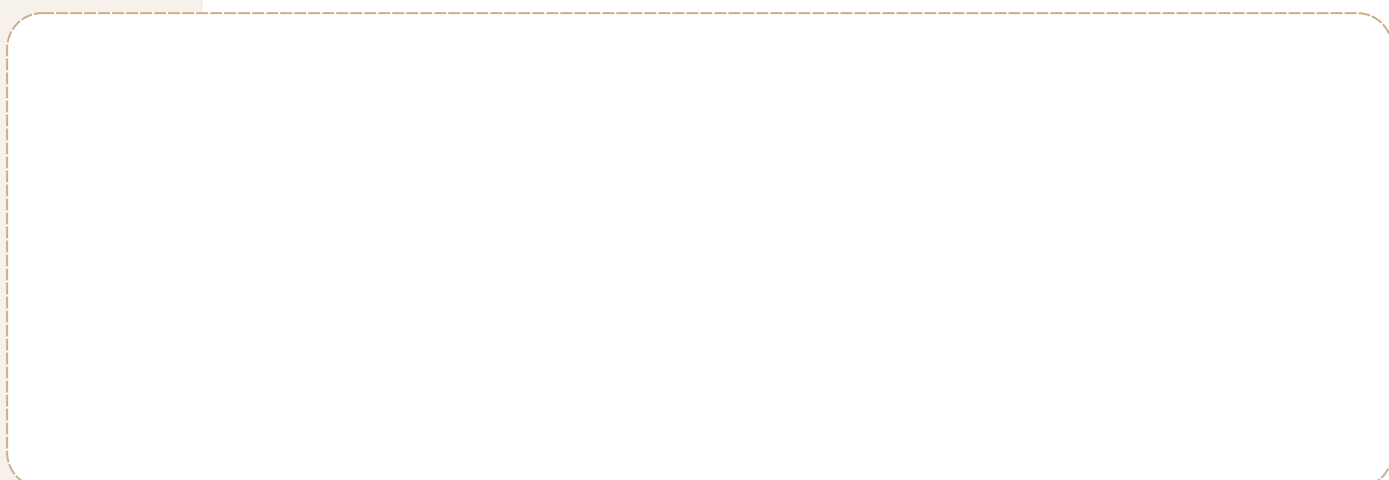
**Rövid távú célok:**



**Középtávú célok:**



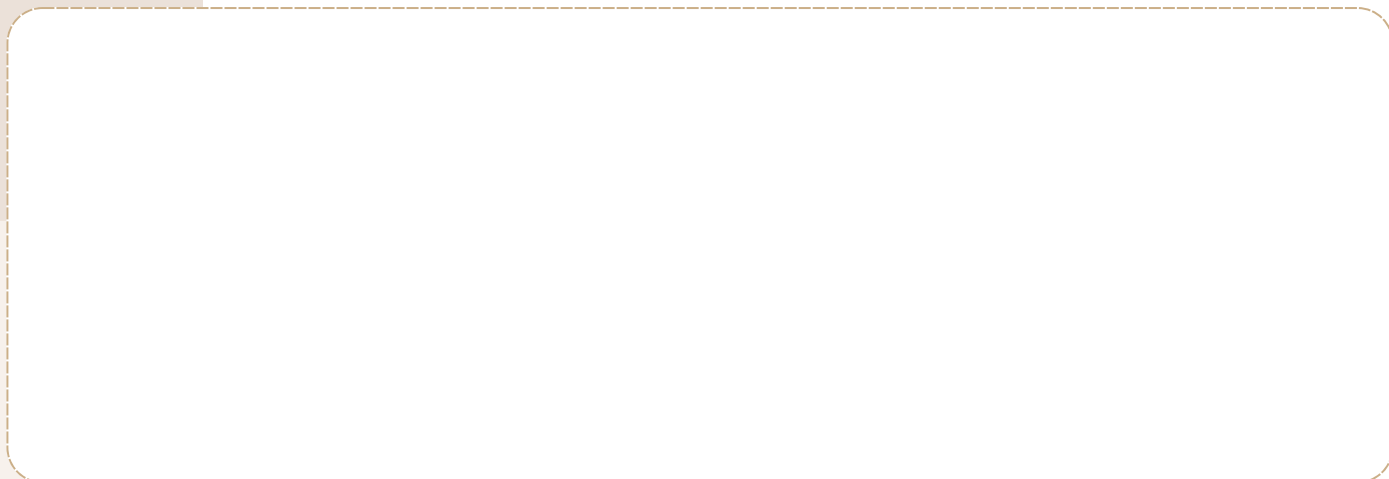
**Hosszabb távú célok:**



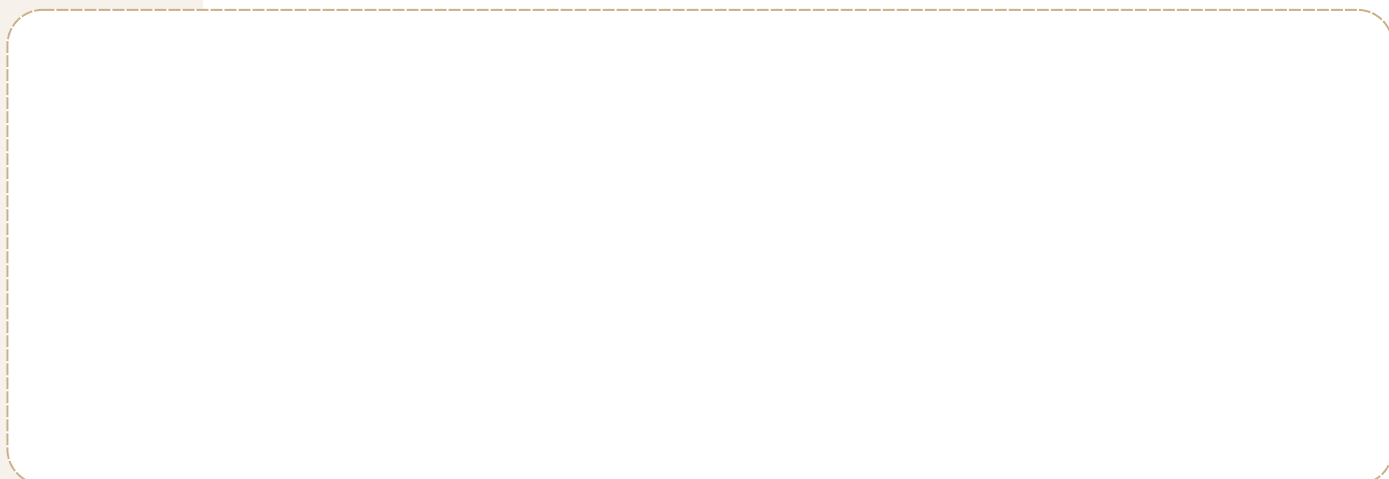
# Célok - Álmok

## 2. Testi, lelki, szellemi egészség

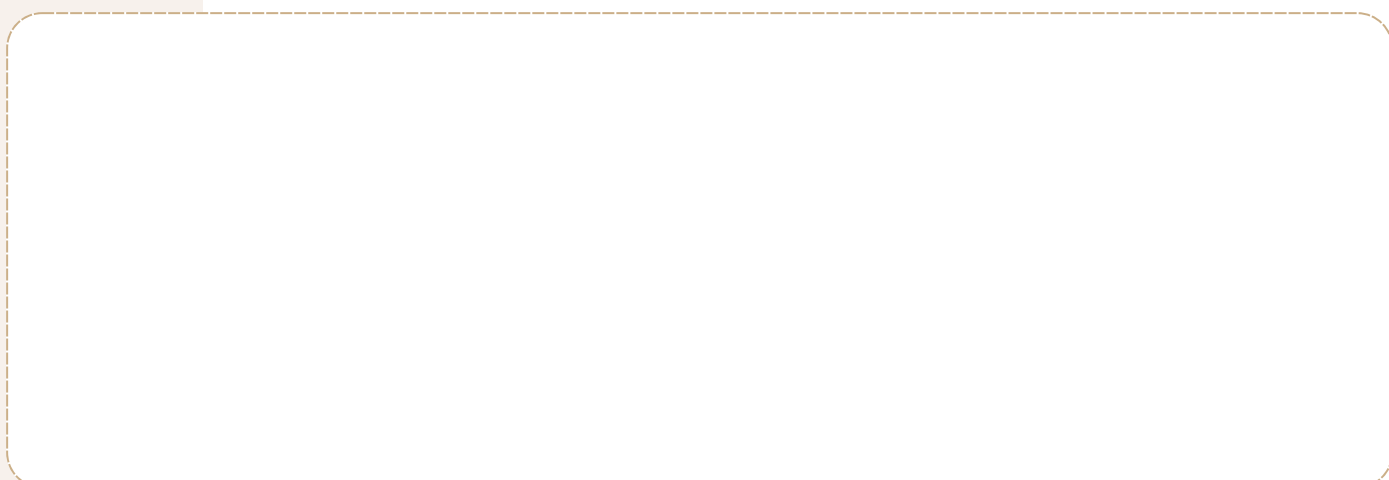
### Rövid távú célok:



### Középtávú célok:



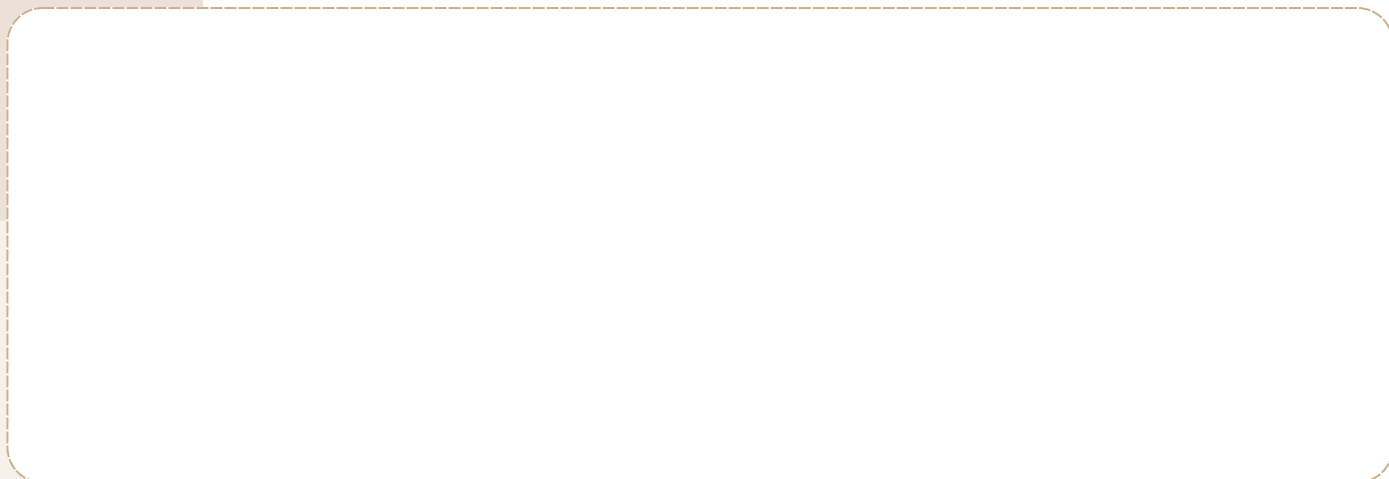
### Hosszabb távú célok:



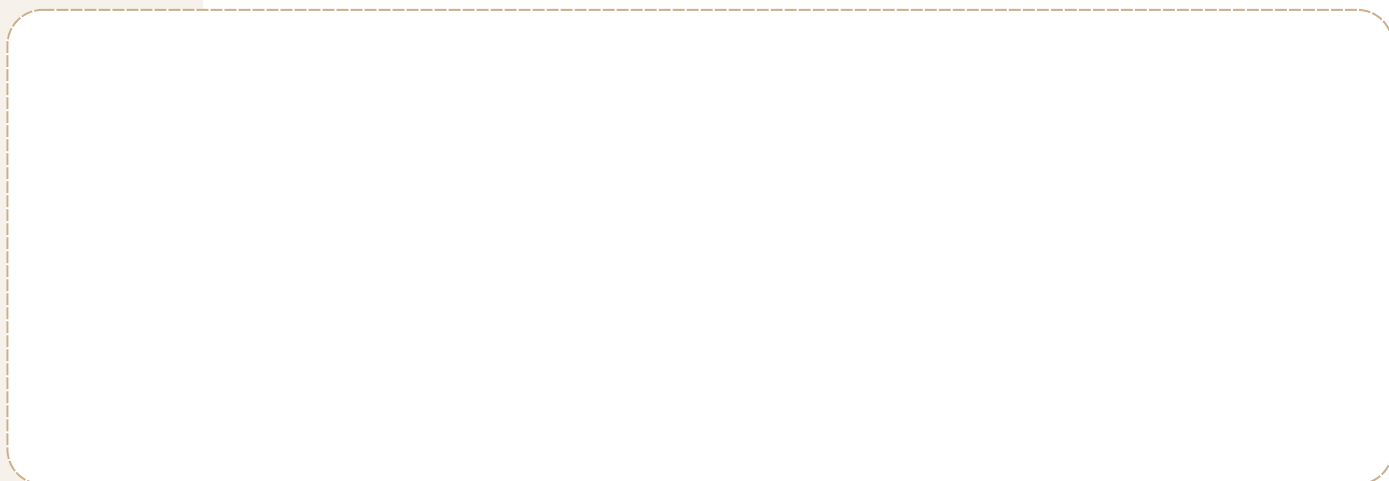
# Célok - Álmok

## 3. Anyagi, pénzügyi célok

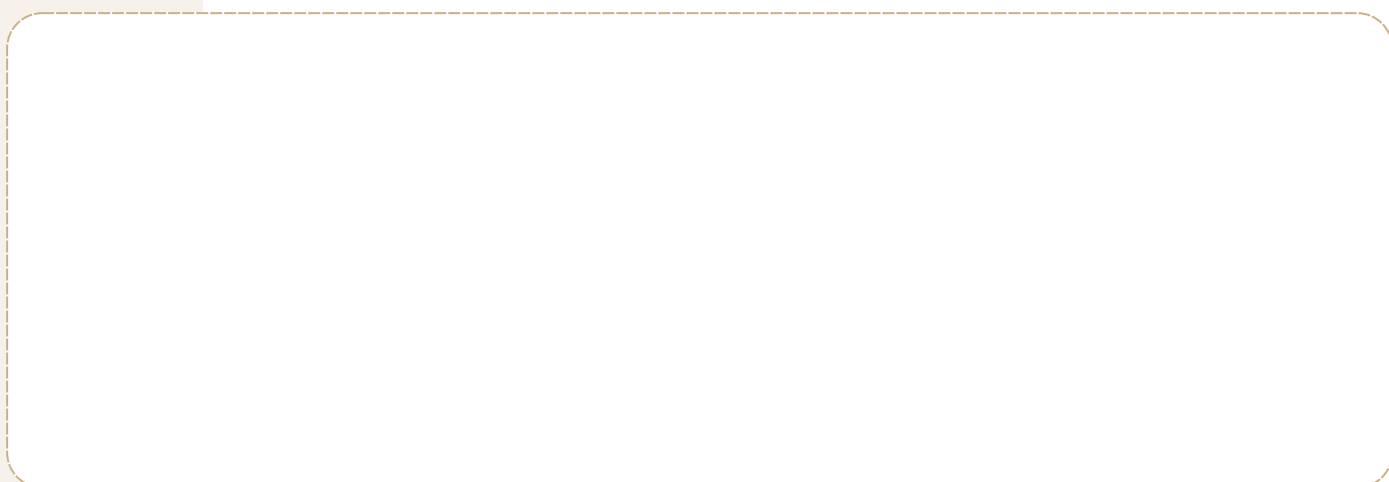
### Rövid távú célok:



### Középtávú célok:



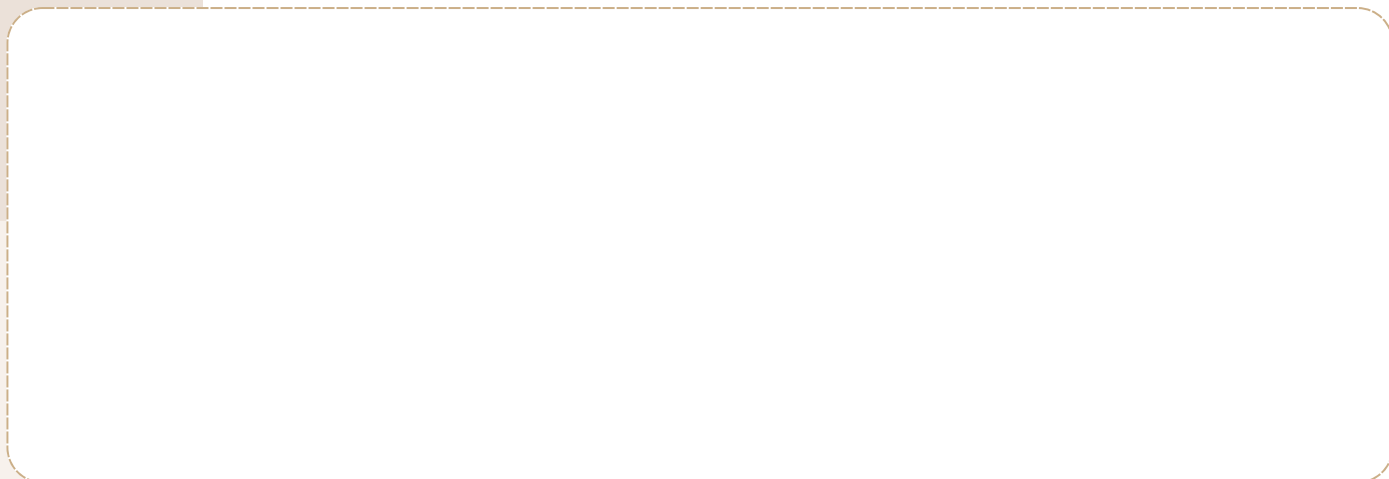
### Hosszabb távú célok:



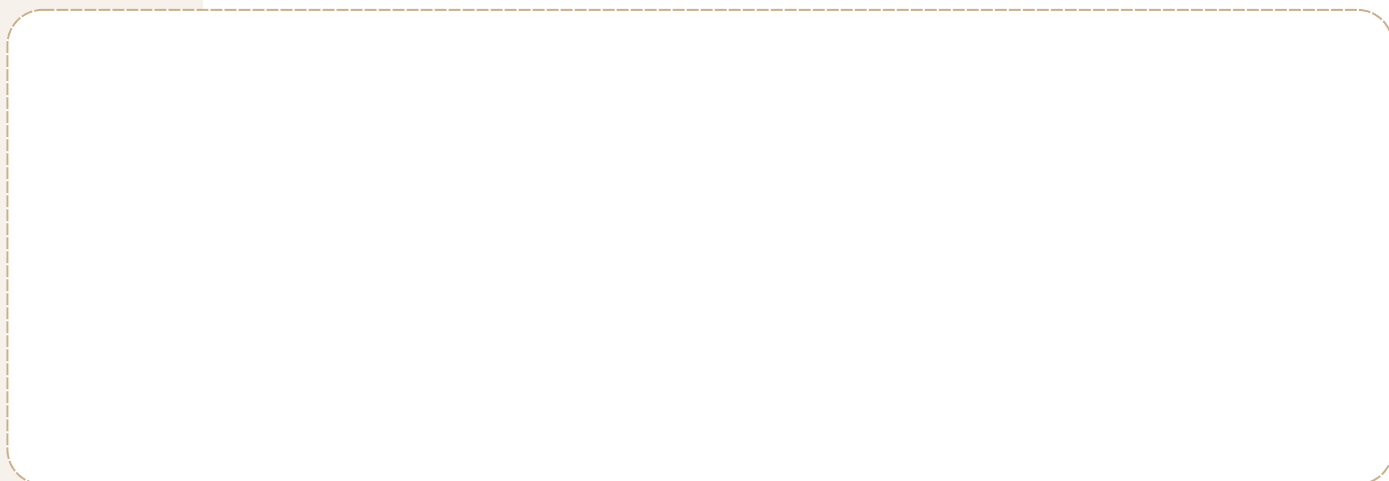
# Célok - Álmok

## 4. Családi, partneri

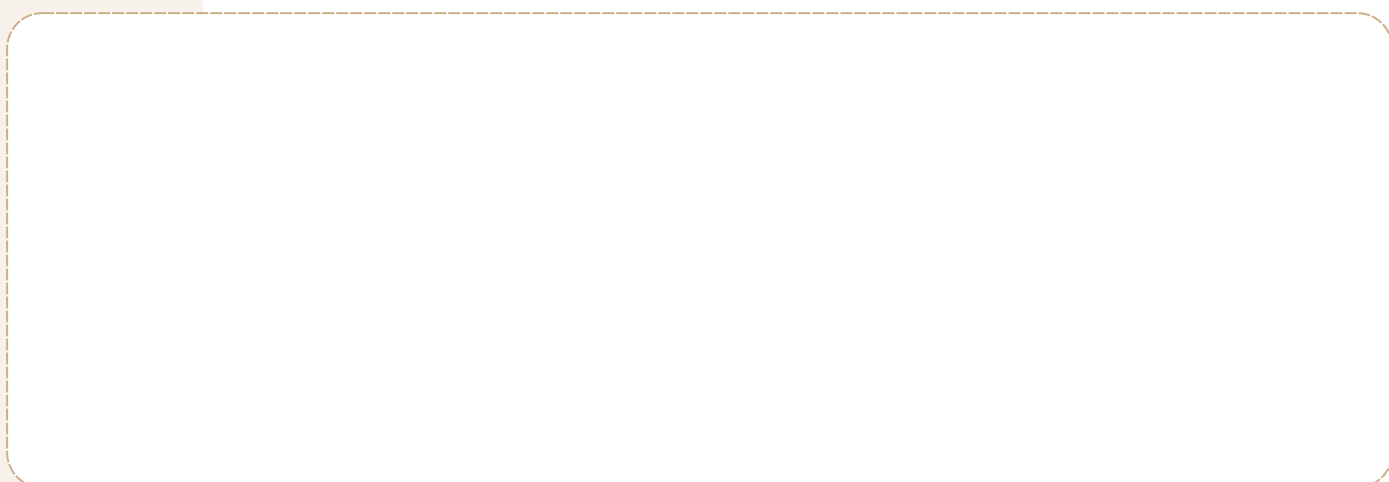
**Rövid távú célok:**



**Középtávú célok:**



**Hosszabb távú célok:**



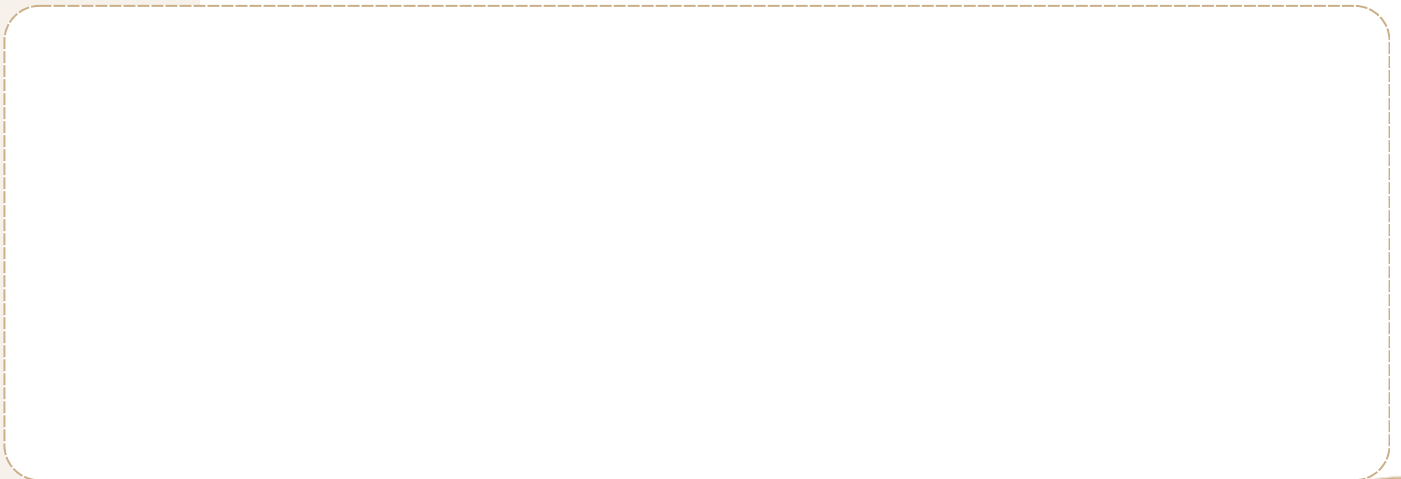
# Célok - Álmok

## 5. Tanulási, személyiség fejlődési célok

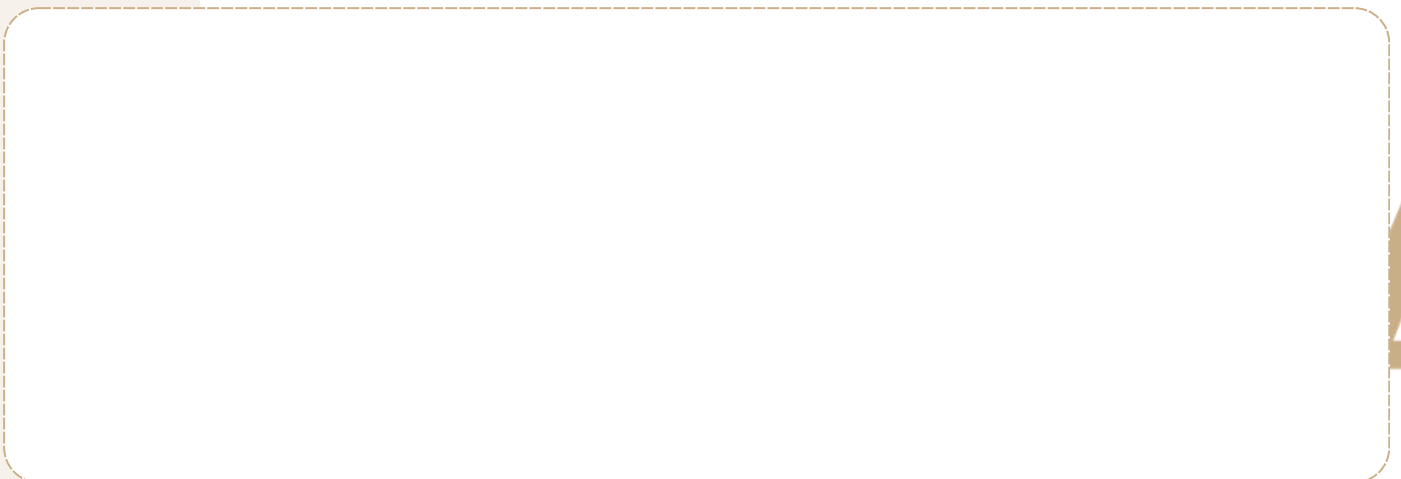
### Rövid távú célok:



### Középtávú célok:



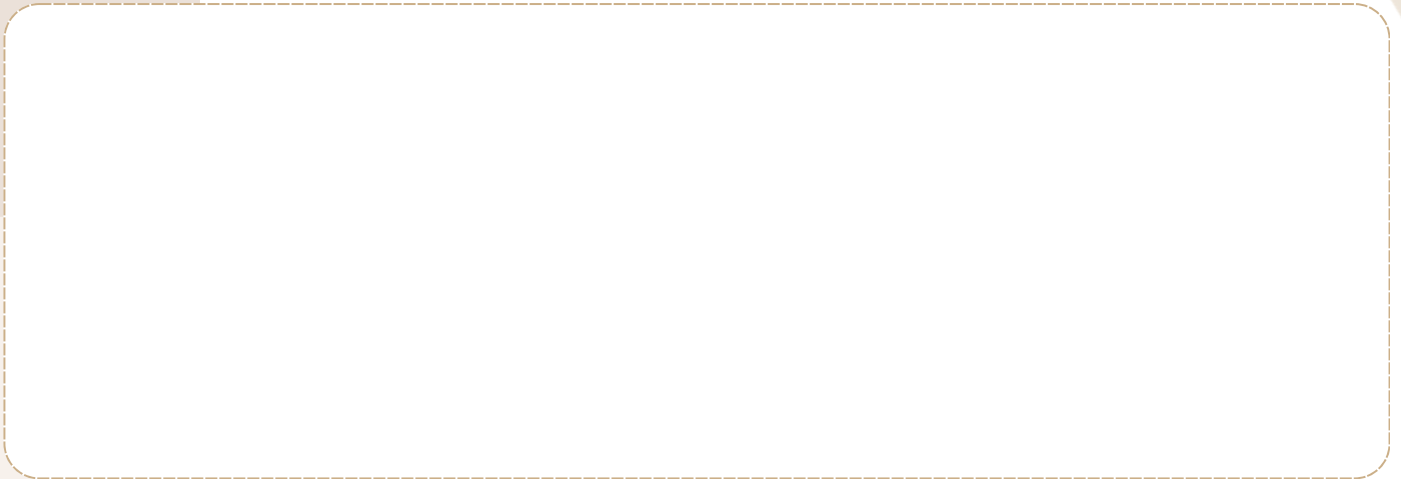
### Hosszabb távú célok:



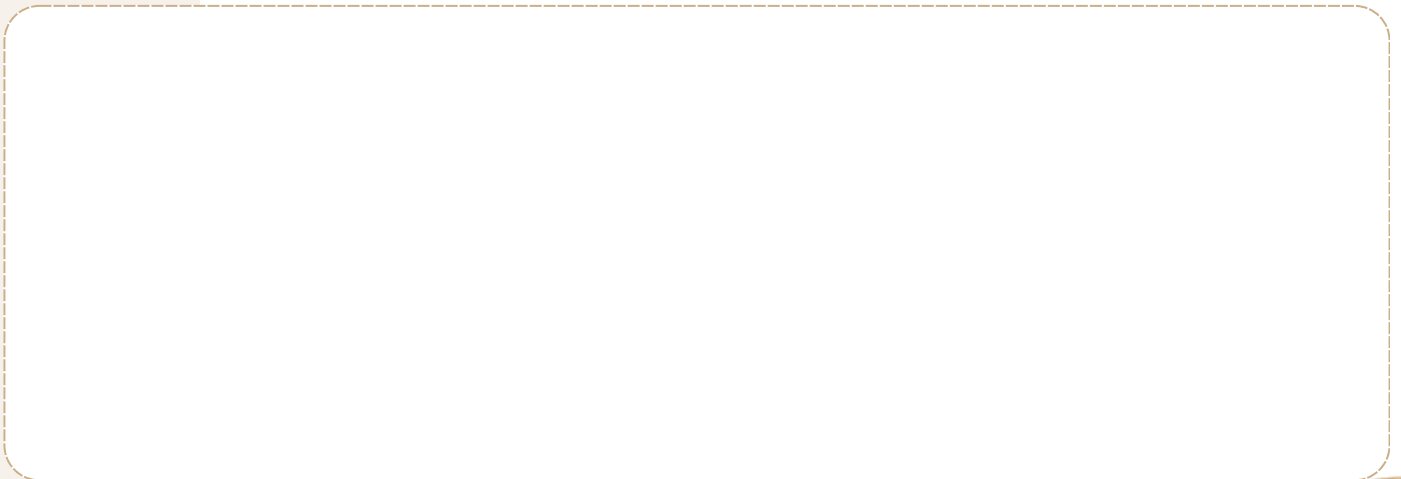
# Célok - Álmok

## 6. Társadalmi, közösségi célok

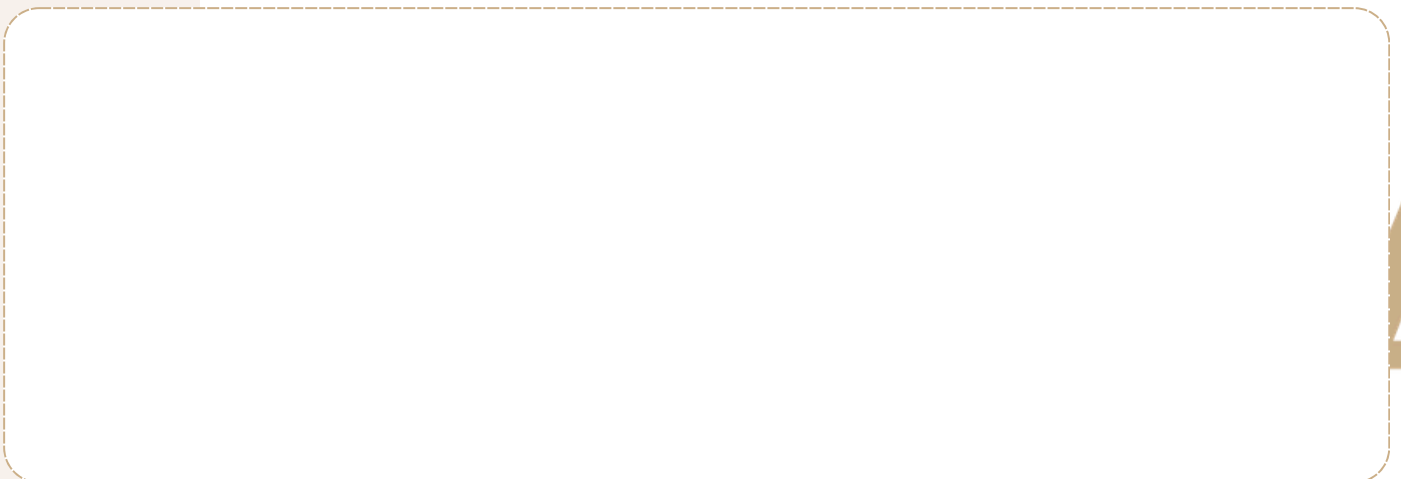
**Rövid távú célok:**



**Középtávú célok:**

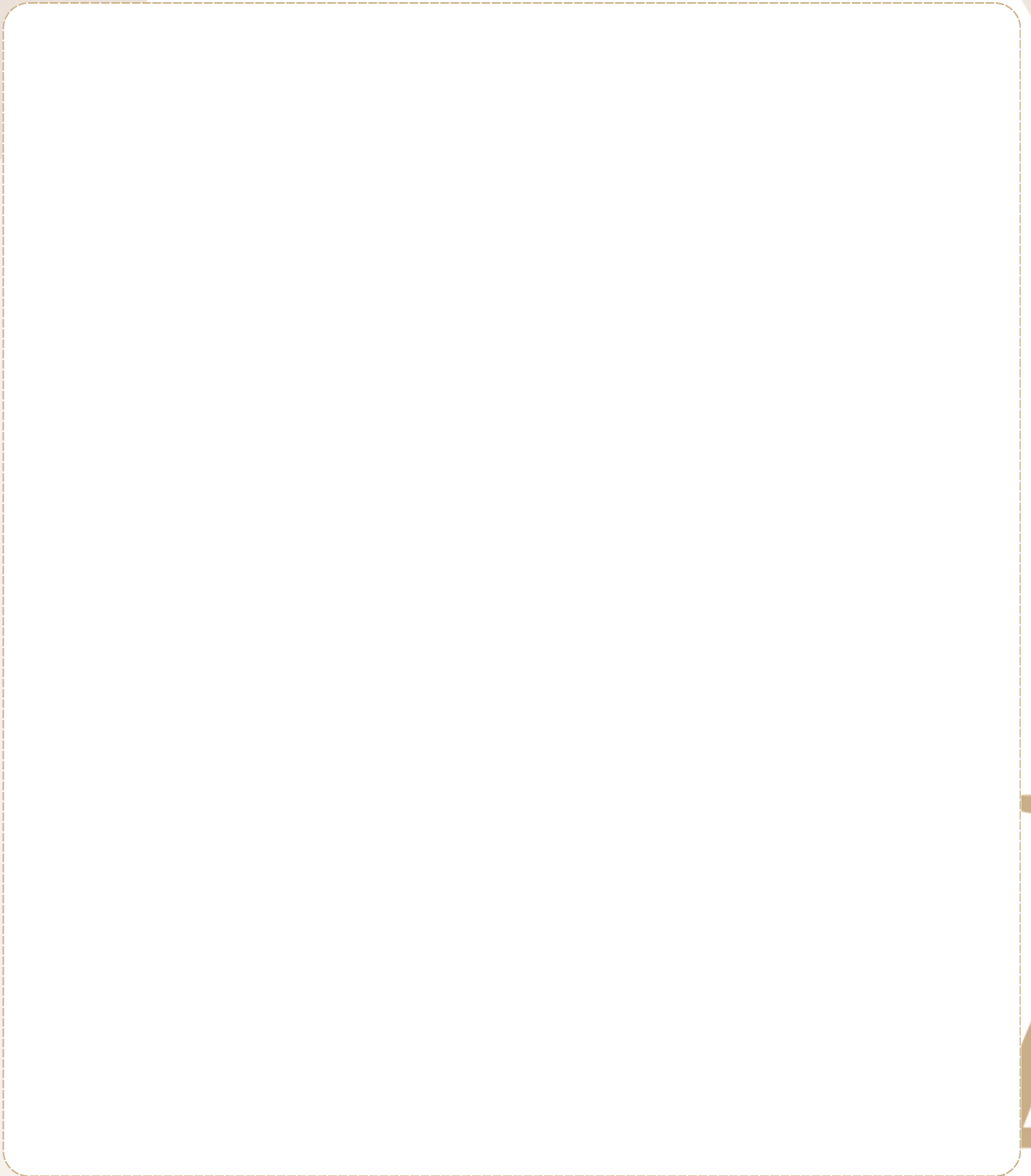


**Hosszabb távú célok:**



# Célok - Álmok

## Életcél

A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for writing or drawing. The box is white and occupies most of the page below the title. The dashed border is a light brown color, matching the overall theme of the page. The background of the page is a light beige color with a vertical brown stripe on the left side and a large, faint, stylized graphic on the right side.