



Valentina Rexhaj
Akademi

Fletore Pune

**5 HAPAT PËR TË
FILLUAR UDHËTIMIN
TUAJ TË ZHVILLIMIT
PERSONAL NË 2025**

**Rritja personale nuk ka fund,
vetëm fillime të reja.**

Punuar nga:
Vr Akademi



Hyrje

Zhvillimi personal është një udhëtim unik dhe i fuqishëm që çdo individ mund të ndërmarrë për të përmirësuar cilësinë e jetës së tij. Kjo fletore pune është krijuar për t'ju ndihmuar të hidhni hapa të qëndrueshëm drejt një transformimi të thellë dhe të qëndrueshëm.

Këtu do të gjeni pesë hapa kryesorë që do t'ju udhëheqin drejt rritjes suaj personale dhe përmbushjes. Çdo seksion përfshin udhëzime praktike dhe hapësira për reflektim, duke e bërë këtë proces të lehtë për t'u ndjekur dhe të frymëzues. Pavarësisht se ku ndodheni në këtë udhëtim, çdo hap është një mundësi për të ndërtuar një version më të mirë të vetes.

Kjo fletore pune nuk është vetëm një udhëzues, por një partner në procesin tuaj të transformimit. Shënoni mendimet tuaja, përpiquni të reflektoni mbi to, dhe kthehuni te kjo fletore sa herë që keni nevojë për udhëzim apo frymëzim.



Valentina Rexhaj
Akademi

02

PËRCAKTONI VIZIONIN TUAJ PERSONAL

Tri fusha kryesore ku dëshironi përmirësim:

- _____
- _____
- _____

Pse janë të rëndësishme për ju këto fusha?

Formuloni një qëllim SMART për secilën fushë:

Specifike: _____

Matshme: _____

Arritshme: _____

Relevante: _____

Të kohëzuara (afati kohor): _____

Veprimi i parë që do të ndërmerri sot:

NDËRTONI ZAKONE TË PËRDITSHME QË MBËSHTESIN QËLLIMET TUAJA

Cilët zakone dëshironi ti ndërtoni ose përmirësoni?

- _____
- _____
- _____

Planifikoni një rutinë ditore:

Mëngjesi:

Pasdita:

Mbrëmja:

Shënoni progresin tuaj çdo javë:

INVESTONI NË EDUKIMIN DHE ZHVILLIMIN TUAJ

Cilat aftësi dëshironi të zhvilloni këtë vit?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Libra, kurse ose burime që do të përdorni:

- _____
- _____
- _____

RRETHOHUNI ME MBËSHTETJE DHE FRYMËZIM

Cilët njerëz ju frymëzojnë dhe mbështesin?

- _____
- _____
- _____

Komunitete ose grupe që mund të bashkoheni:

- _____
- _____
- _____

Një mënyrë për të përforcuar raportet tuaja këtë javë:

- _____
- _____
- _____

PRAKTIKONI VETËDASHURINË DHE KUJDESHIN PËR SHPIRTIN DHE TRUPIN

Një aktivitet që ju bën të ndiheni mirë me veten:

- _____

Tri gjëra për të cilat jeni mirënjohës sot:

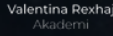
- _____
- _____
- _____

Afirmime ditore për vetëdashuri:

Unë jam i/e aftë dhe i/e denjë për sukses.

Unë i përmbush qëllimet e mia me vendosmëri
dhe qetësi.

Çdo ditë sjell mundësi të reja për rritje dhe
përmbushje.



SHËNIME TË PËRGJITHSHME:

A dark blue, textured background resembling a night sky or deep space. The texture is grainy and mottled, with subtle variations in shade from deep navy to a slightly lighter, dusty blue. Scattered throughout are numerous small, white, star-like specks of varying sizes. Faint, thin white lines, possibly representing constellations or orbital paths, are visible, particularly a grid-like pattern in the lower right quadrant. The overall effect is that of a cosmic or celestial theme.

Fundi i një kapitulli është vetëm fillimi i një tjetri.

Reflektime:

- Çfarë keni arritur deri tani:
-

- Çfarë dëshironi të arrini më tej:
-

Afirmime për rrugëtimin tuaj:

- Unë jam i/e fuqishëm/e dhe i/e përkushtuar.
- Çdo përpjekje e vogël është një hap drejt qëllimeve të mia.

Faleminderit që zgjodhët këtë fletore pune.
Jemi me ju në çdo hap të rrugëtimit tuaj!