

12 MDRS KALENDER

JANUAR

ET OVERBLIK OVER DINE AFTALER, BEHANDLINGER OG VIGTIGE BEGIVENHEDER

NOTER

“

NY MÅNED,
NYE MULIGHEDER,
SAMME STYRKE

*Du behøver ikke være perfekt,
bare vedholdende.*

”



MÅNEDENS MÅL

Hvad vil du gerne fokusere på
denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



VIGTIGE AFTALER

Skriv dine aftaler og behandlinger her.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



PÅMINDELSER TIL MIG

Hvad er vigtigt at huske
på denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

— • 12 MDRS KALENDER • —

FEBRUAR

ET OVERBLIK OVER DINE AFTALER, BEHANDLINGER OG VIGTIGE BEGIVENHEDER

NOTER

“

SMÅ SKRIDT
HVER DAG,
FØRER TIL STORE
*forandringer
over tid.*

”



MÅNEDENS MÅL

Hvad vil du gerne fokusere på
denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



VIGTIGE AFTALER

Skriv dine aftaler og behandlinger her.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



PÅMINDELSER TIL MIG

Hvad er vigtigt at huske
på denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

— • 12 MDRS KALENDER • —

MARTS

ET OVERBLIK OVER DINE AFTALER, BEHANDLINGER OG VIGTIGE BEGIVENHEDER

NOTER

“

DU KAN IKKE
ALT PÅ ÉN GANG,
MEN DU KAN ALT,
*ét skridt
ad gangen.*

”



MÅNEDENS MÅL

Hvad vil du gerne fokusere på
denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



VIGTIGE AFTALER

Skriv dine aftaler og behandlinger her.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



PÅMINDELSER TIL MIG

Hvad er vigtigt at huske
på denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

— 12 MDRS KALENDER —

APRIL

ET OVERBLIK OVER DINE AFTALER, BEHANDLINGER OG VIGTIGE BEGIVENHEDER

NOTER

“

**NYE DAGE,
NYE CHANCER,
NYE MULIGHEDER**

*Gør det bedste ud
af hver eneste dag.*

”



MÅNEDENS MÅL

Hvad vil du gerne fokusere på
denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



VIGTIGE AFTALER

Skriv dine aftaler og behandlinger her.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



PÅMINDELSER TIL MIG

Hvad er vigtigt at huske
på denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

— • 12 MDRS KALENDER • —

MAJ

ET OVERBLIK OVER DINE AFTALER, BEHANDLINGER OG VIGTIGE BEGIVENHEDER

NOTER

“

**FOKUS PÅ FREMSKRIDT,
IKKE PERFEKTION.
SMÅ SKRIDT
SKABER STORE FORANDRINGER.**

*Du er stærkere,
end du tror.*

”



MÅNEDENS MÅL

Hvad vil du gerne fokusere på
denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



VIGTIGE AFTALER

Skriv dine aftaler og behandlinger her.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



PÅMINDELSER TIL MIG

Hvad er vigtigt at huske
på denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

— 12 MDRS KALENDER —

JUNI

ET OVERBLIK OVER DINE AFTALER, BEHANDLINGER OG VIGTIGE BEGIVENHEDER

NOTER

“

**GIV DIG SELV LOV
TIL AT GRO I DIT EGET TEMPO.
ALT DET SMUKKE
TAGER TID.**

*Du blomstrer,
lige når det er meningen.*

”



MÅNEDENS MÅL

Hvad vil du gerne fokusere på
denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



VIGTIGE AFTALER

Skriv dine aftaler og behandlinger her.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



PÅMINDELSER TIL MIG

Hvad er vigtigt at huske
på denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

— • 12 MDRS KALENDER • —

JULI

ET OVERBLIK OVER DINE AFTALER, BEHANDLINGER OG VIGTIGE BEGIVENHEDER

NOTER

“

**DU BEHØVER IKKE
HAVE DET HELE KLART
FOR AT TAGE DET NÆSTE
SKRIDT.**

*Små skridt i dag,
store resultater i morgen.*

”



MÅNEDENS MÅL

Hvad vil du gerne fokusere på
denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



VIGTIGE AFTALER

Skriv dine aftaler og behandlinger her.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



PÅMINDELSER TIL MIG

Hvad er vigtigt at huske
på denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

12 MDRS KALENDER

AUGUST

ET OVERBLIK OVER DINE AFTALER, BEHANDLINGER OG VIGTIGE BEGIVENHEDER

NOTER

“

**GIV DIG SELV TID
OG TILLAD DIG SELV**
*at vokse i dit
eget tempo.*

”



MÅNEDENS MÅL

Hvad vil du gerne fokusere på
denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



VIGTIGE AFTALER

Skriv dine aftaler og behandlinger her.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



PÅMINDELSER TIL MIG

Hvad er vigtigt at huske
på denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

12 MDRS KALENDER

SEPTEMBER

ET OVERBLIK OVER DINE AFTALER, BEHANDLINGER OG VIGTIGE BEGIVENHEDER

NOTER

“

**DU BEHØVER IKKE
AT VÆRE PERFEKT**

*for at gøre
fremskridt.*

”



MÅNEDENS MÅL

Hvad vil du gerne fokusere på
denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



VIGTIGE AFTALER

Skriv dine aftaler og behandlinger her.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



PÅMINDELSER TIL MIG

Hvad er vigtigt at huske
på denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

12 MDRS KALENDER

OKTOBER

ET OVERBLIK OVER DINE AFTALER, BEHANDLINGER OG VIGTIGE BEGIVENHEDER

NOTER

“

**FOKUS PÅ DET,
DU KAN KONTROLLERE.**

*Slip resten,
og find roen.*

”



MÅNEDENS MÅL

Hvad vil du gerne fokusere på
denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



VIGTIGE AFTALER

Skriv dine aftaler og behandlinger her.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



PÅMINDELSER TIL MIG

Hvad er vigtigt at huske
på denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

12 MDRS KALENDER

NOVEMBER

ET OVERBLIK OVER DINE AFTALER, BEHANDLINGER OG VIGTIGE BEGIVENHEDER

NOTER

“

HVER LILLE FREMGANG

I DAG ER ET SKRIDT

*mod en stærkere
udgave af dig selv.*

”



MÅNEDENS MÅL

Hvad vil du gerne fokusere på
denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



VIGTIGE AFTALER

Skriv dine aftaler og behandlinger her.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



PÅMINDELSER TIL MIG

Hvad er vigtigt at huske
på denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

12 MDRS KALENDER

DECEMBER

ET OVERBLIK OVER DINE AFTALER, BEHANDLINGER OG VIGTIGE BEGIVENHEDER

NOTER

“

**DU KAN IKKE ÆNDRE
HVAD DER VAR,**
*men du kan skabe
hvad der kommer.*

”



MÅNEDENS MÅL

Hvad vil du gerne fokusere på
denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



VIGTIGE AFTALER

Skriv dine aftaler og behandlinger her.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



PÅMINDELSER TIL MIG

Hvad er vigtigt at huske
på denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____