

MOJ DNEVNIK 100 VZPONOV

Zapisuj, občuti, rasteš.

✍️ Dnevnik poti, srčnosti in osebnega izziva – do 2030.

✦ Za tvojih 100 vzponov ali po tvoji meri.

Ta dnevnik je namenjen tvoji osebni poti – 100 vzponov, ki jih boš osvojil/a do leta 2030. Ne štejejo le višine, temveč tudi občutki, premiki in simboli, ki jih pustiš na poti. Za nekatere so to kvačkani srčki, za druge kamenčki, misli, risbe ali kakšen drug osebni simbol.

Naj bo ta dnevnik tvoj prostor za navdih, refleksijo in rast.

Na koncu vsakega vzpona si vzemi trenutek zase in si zapiši tisto, kar ti največ pomeni. Naj te vsak vrh spomni, kako močan/na si, kako daleč si že prišel/la – in kako čudovita je pot.

Moji cilji

Tu si zapiši, kaj želiš s tem izzivom doseči. Ne rabi biti točno 100 vrhov – naj bo to tvoja pot, tvoj ritem, tvoj simbol.

-
-
-

Vprašanja za razmislek

Vzemi jih s sabo na pot – ali pa jih preleti ob kavi po vrnitvi domov.

- Kaj me je spodbudilo, da sem začel/a to pot?
- Kako se počutim po vsakem vzponu – fizično, čustveno, duševno?
- Katere misli me spremljajo, ko mi je najtežje?
- Kaj me najbolj razveseli, ko dosežem vrh?
- Kaj sem o sebi spoznal/a skozi to izkušnjo?
- Kako lahko to moč prenesem v druge dele svojega življenja?

Vrh _/100

 Ime vrha:	
 Višina:	
 Lokacija / regija:	
 Datum vzpona:	
 Vreme / občutki:	
 Simbol vzpona in njegov pomen:	
 Misli / zapis s poti:	

 Prostor za fotografijo, risbo ali odtis žiga

Vrh _/100

 Ime vrha:	
 Višina:	
 Lokacija / regija:	
 Datum vzpona:	
 Vreme / občutki:	
 Simbol vzpona in njegov pomen:	
 Misli / zapis s poti:	

 Prostor za fotografijo, risbo ali odtis žiga

Vrh _/100

 Ime vrha:	
 Višina:	
 Lokacija / regija:	
 Datum vzpona:	
 Vreme / občutki:	
 Simbol vzpona in njegov pomen:	
 Misli / zapis s poti:	

 Prostor za fotografijo, risbo ali odtis žiga

Vrh _/100

 Ime vrha:	
 Višina:	
 Lokacija / regija:	
 Datum vzpona:	
 Vreme / občutki:	
 Simbol vzpona in njegov pomen:	
 Misli / zapis s poti:	

 Prostor za fotografijo, risbo ali odtis žiga

Skupaj lahko ustvarimo mrežo navdiha – en srček, en korak, en vrh naenkrat.

Vsaka pot je edinstvena. Vsak korak šteje. Naj bo tvoja zgodba vir navdiha – zate in za druge. Če želiš, deli svojo pot z menoj ali s svetom – s srčnostjo, pristnostjo in pogumom.

📷 Deli fotko, misel ali srček na Instagramu z #100vzponovssrcem ali me označi @fit_journey_s ali @kvackopela

✉ Lahko pa mi tudi napišeš in поделиš svojo zgodbo.