pàg. 1 de 2

	ANY F	NUTERIOR			1/2	2/2		ANY NOU	
	any Descriu breument l'any que deixes e							Descriu que esperes de l'any que com	ençes any
					•	•			
TO-AVALUA		tisfacció per categor	ies.		•	•	PROPÒSITS		
	1	1 SALUT	2 OBLIGACIONS	3 SOCIAL			categoría	PER ACONSEGUIR	TERMINI
6	0 25 50 75 100 %	- Física - Mental - Alimentació - Hàbits - Vicis	- Burocràcia - Vivenda - Transport	- Família - Amistats - Amor - Comunitat - Convivència	•	•	salut		
		4 PROFESSIONAL	5 FINANÇES	6 AFICIONS	- -				
5	3	- Treball - Estudis - Carrera - Projectes	- Ingressos - Consum - Impostos	- Art - Esport - Vocació - Joc			obligacions		
ategoría	4 ESTAT ACTUAL	NUÈ PO	OT MILLORAR?				social		
LUT									
					•	•	professional		
BLIGACIONS									
CIAL							finançes		
OFESSIONAL					•	•			
O COTONAL									
NANÇES							aficions		
ICIONS					•	•			
2020110									

		Cf	ALENDAR	21							C	ALENDAR	21		
	mes							_		mes					
ILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	,		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENG
							_		<u> </u>						
								•							
							-								
	<u>i</u>	<u> </u>	<u>i</u>	ļ <u>i</u>	<u>-</u>	. <u> i</u>			<u>i</u>		<u>i</u>		<u> </u>	ļ	·
							•	•							
							-								
	<u> </u>			<u>-</u>	l			•	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>	-
							•	•							
]								
								,							
	mes						J			mes			<u> </u>		
ILLUNS	mes DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE		_	DILLUNS	mes	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENG
ILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE]	_	DILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENG
ILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE]	_	DILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENG
ILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE		_	DILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENG
ILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE		•	DILLUNS		DIMEORES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGI
ILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE		•	DILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENG
ILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	•	•	DILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGI
ILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE			DILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENG
ILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE		•	DILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENG
ILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE			DILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE			DILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENG
ILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE			DILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
TILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	•	•	DILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENG
ILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	•	•	DILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE

		C	ALENDAI	RI					C	ALENDAI	र।		
	mes							mes					
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
													Ţ
							•						ı
							•	1					4
	<u> </u>	ļ	ļ <u>l</u>	<u>-</u>	ļ <u>i</u>	-				1	- <u> </u>	ļ	-
													ı
							•						†
	-	* i		<u> </u>	·		ļ -			7			†
								1	1				1
			ļ <u>i</u>	ļi	ļ <u>i</u>	<u> </u>						<u> </u>	
							•						
													$^{+}$
		Li			ļi		i			1	-	·	
											1	1	1
DILLUNS	mes	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	DILLUNS	mes	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	<u> </u>
		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	DILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	I
		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	DILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	DILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	DILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
DILLUNS		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE				DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE				DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE				DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE				DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE		•		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE		•		DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE		•		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE		•		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	

	SEGUIMENT H	ABITS				SEGUIN	NENT HA	BITS			
ВІТ	categoría	objectiu	termini	HABIT		catego	oría	object:	iu	termini	Ĺ
	_										
				•	, ,	, ,	r	r	, ,		r
							<u> </u>			<u> </u>	
							<u> </u>			<u> </u>	
				• =							
1 1 1							<u> </u>				
					1 1 1	1 1					
				mes							
SIT	categoría	objectiu	termini	mes		catego	oría	object:	iu	termini	i
SIT	categoría	objectiu	termini			catego	oría	object:	iu	termini	i
IT	categoría	objectiu	termini	• • HABIT		catego	pría	object:	iu	termini	
IT	categoría	objectiu	termini	• HABIT		catego	pría	object:	iu	termini	
IT	categoria	objectiu	termini	• • HABIT		catego	pría	object:	iu	termini	
IT	categoría	objectiu	termini	• • HABIT		catego	pría	object:	iu	termini	
IT	categoría	objectiu	termini	• • HABIT		catego	pría	object	iu	termini	
3IT	categoria	objectiu	termini	• * * * * * * * * * * * * * * * * * * *		catego	pría	object:	iu	termini	
SIT (categoría	objectiu	termini	• * * * * * * * * * * * * * * * * * * *		catego	pria	object:	iu	termini	

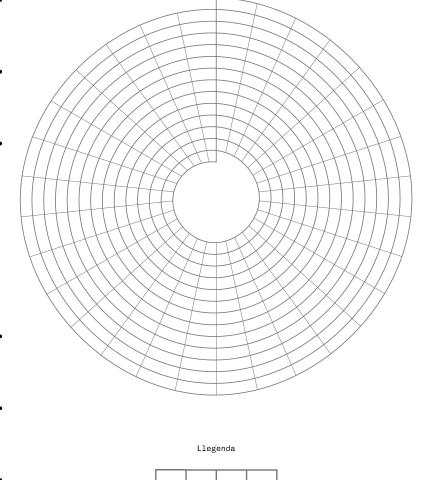
		Ġ	SEGU	IMEN	THA	BITS										SEGU	IMEN	т на	BITS				
т			cate	egoría		object	iu	te	ermini			НА	ВІТ			cat	egoría		object	5iu	te	ermini	
											- - •	• —											
											-												
											- -	•											
	<u>[</u>			[[[[<u> </u>	<u> </u>	<u>[</u>	••	4		 		<u> </u>	[[ļ	ļ	ļ	
	<u> </u>	 		†	<u> </u>		i i i i	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	••	7		 	 	<u> </u>	† 	 		.	‡	‡	
						1	i i i i		<u> </u>	 	 •	. =		 	 		i i i	1		-	 	 	
	+				<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>		- 1		 		<u> </u>		1 1 1 1 1		<u> </u>	<u> </u>	 	
	÷	T		i	<u> </u>	·			ļ	 	••	-		 		<u> </u>	i 	1			 	 	
				!	<u> </u>	ļ	 	 	+	+		-											
			cate	egoría		object	iu	te	ermini		 -	леs	ВІТ			cat	egoría		object	siu	te	ermini	
•			cate	egoría		object	iu	te	ermini		-		віт			cat	egoría		object	5iu	te	ermini	
•			cate	egoría		object	iu	te	rmini		- - -		BIT			cat	egoría		object	5iu	te	ermini	1
			cate	egoría		object	iu	te	ermini	İ	- - -		ВІТ			cat	egoría		object	ziu	te	ermini	
			cate	egoría		object	iu	te	rmini		- - - - -		BIT			cat	egoría		object	i i	te	ermini	
			cate	egoría		object	iu	te	ermini		-	• — %	ВІТ			cat	egoría		object	ziu	te	ermini	
			cate	egoría		object	iu	te	prmini		-	• — %	ВІТ			cat	egoría		object	riu .	te	ermini	
			cate	egoría		object	iu	te	rmini			• — %	ВІТ			cat	egoría		object	ziu	te	ermini	
			cate	egoría		object	iu	te	prmini		-	• — %	BIT			cat	egoría		object	5iu	te	ermini	
-			cate	egoría		object	iu	te	prmini			• — %	BIT			cat	egoría		object	ziu	te	ermini	

	darrere	davant
_		

CULTURA ESPIRAL D'EMOCIONS

PEL·LICULES / SERIES

#	TÍTOL	DIRECTOR	FORMAT	VALORACIÓ



365 caselles que indiquen l'estat anímic de cada un dels dies de l'any.

IKIGAI			CULTURA		
la teva raó de ser	LL	IBRES			
	# •	TÍTOL	AUTOR	INICI-FINAL	VALORACIÓ
	- _				
Satisfactori, però inútil	· · ·				
el que					
ESTIMES	- • •				
PASSIÓ MISSIÓ en el que l que soc IKIGAI NECESSITA Goig i plenitud, però no riquesa Passió Passió					
Confortable, opené huit	- - <u> </u>				
	- -				
per el que et poden PAGAR	- -				
Emocionant i satisfactori, però incert					
	· · -				
					-