

PODSUMOWANIE ROKU

Mój stosunek do siebie

1. Przyjrzyj się sobie, swoim wartościom, przekonaniom, tym co o sobie myślisz. Czy coś zmieniło się w trakcie tego roku?
2. Jak traktowałeś samego siebie?
3. Co robiłeś dla siebie? Jak o siebie dbałeś?
4. Co sprawiało Ci największą satysfakcję?
5. Jakie Twoje przekonania i nawyki były pomocne, wspierające, a jakie ograniczające?

6. Co robiłeś w zgodzie ze sobą, a co wbrew sobie?

7. Czego dowiedziałeś się o sobie?

Moje osiągnięcia

1. Jakie cele na ten rok udało Ci się zrealizować?

2. Co konkretnie osiągnąłeś? Jak to wpłynęło na Twoje życie?

3. Jakich celów nie zrealizowałeś? Co było tego powodem?

4. Co przybliżało Cię do Twoich celów? Co Cię od nich oddalało?

5. Które z Twoich osiągnięć dawały Ci największą satysfakcję?

6. Z czego jesteś najbardziej dumny?

7. Czego nowego się nauczyłeś? Jaką wiedzę i umiejętności zdobyłeś w trakcie tego roku?

Moje codzienne wybory

1. Czemu poświęcałeś najwięcej uwagi?

2. Czemu poświęcałeś najmniej uwagi?

3. Co było dla Ciebie najtrudniejsze? Jak sobie z tym poradziłeś?

Ja i inni ludzie

1. Jak dbałeś o relacje z innymi?
2. Kto był dla Ciebie wsparciem, komu chcesz podziękować?
3. Kto był Twoim „wampirem energetycznym”, kto wysysał z Ciebie energię?

Ja w Nowym Roku

1. Co jest dla Ciebie najważniejsze? Jak chcesz o to zadbać w Nowym Roku?
2. Jakie masz obawy na koniec tego roku?
3. Jakie zmiany chcesz wprowadzić w swoim życiu?

