

MŮJ ROK 2016

♥ MÉ 3 NEJVĚTŠÍ ÚSPĚCHY:

- Co se Vám v roce 2016 povedlo? Co Vám udělalo největší radost? Co jste zvládli? Připomeňte si své úspěchy. ☺

♥ 3 VĚCI, KTERÉ MĚ NEJVÍC BAVILY:

- Co jste si v roce 2016 nejvíce užili? Co Vás fakt bavilo? Jaké činnosti Vám přinášely radost a bavily Vás? Možná by bylo fajn, věnovat se jim nadále i v roce 2017. ☺

♥ MÉ 3 NOVÉ POZITIVNÍ NÁVYKY:

- Co nového jste v roce 2016 začali dělat pravidelněji? Co Vám v roce 2016 přinášelo největší užitek? Pokud jste zjistili, co má na Vás pozitivní vliv, pokračujte v tom i v roce 2017. ☺

♥ 3 VĚCI, KTERÉ MI DODÁVALY NEJVÍCE ENERGIE:

- Při jakých činnostech jste cítili nadšení, elán a radost? Co Vám pomáhalo udržet si dostatek energie? Dopřávejte si těchto činností co nejvíce i nadále. ☺

♥ MÉ 3 NEJVĚTŠÍ VÝZVY:

- Co pro Vás bylo náročnější zvládnout? V čem jste překonali sami sebe? Kdy jste opouštěli svou komfortní zónu? Gratuluji, takto velmi rostete. ☺

♣ 3 VĚCI, KTERÉ BYCH ŘEŠIL/A JINAK A JAK:

- Co se Vám moc nepovedlo? Jak byste danou situaci řešili, kdyby nastala znovu? Pakliže se poučíme z chyb, omylů či přešlapů se pro nás stávají cenné lekce. 😊

♣ 3 VĚCI, KTERÉ MĚ VŮBEC NEBAVILY:

- Co Vás v roce 2016 fakt nebavilo? Z čeho jste byli otráveni, znechuceni a nejradši byste to nedělali? Popřemýšlejte, zda je možné se od tohoto v roce 2017 odpoutat nebo to alespoň eliminovat na minimum. 😊

♣ 3 NÁVYKY, KTERÉ NA MĚ PŮSOBILY NEGATIVNĚ:

- Co v roce 2016 Vám vůbec neprospívalo? Co jste si navykli dělat, i když víte, že Vám to škodí? Zapracujte na sobě, aby tyto Vaše nezdravé návyky neměly nadále ve Vašem životě prostor? 😊

♣ 3 VĚCI, KTERÉ MI UBÍRALY NEJVÍC ENERGIE:

- Co Vás vyčerpávalo? Po čem jste se cítili slabí, zralí akorát tak do postele? Popřemýšlejte, jak s tím můžete dále pracovat, abyste nebyli tolik vyčerpaní. 😊

♣ 3 OKAMŽIKY, NA KTERÉ NEZAPOMENU A PROČ:

- Stalo se v roce 2016 něco, co Vám vyrazilo dech? Nastal nějaký zlomový okamžik, který Vám utkvěl v paměti? Proč je vlastně pro Vás natolik důležitý? Zkuste si odpovědět. 😊

♣ 5 LIDÍ, SE KTERÝMI JSEM TRÁVIL/A NEJVÍCE ČASU:

- Věděli jste, že Vy jste průměrem 5 lidí, se kterými trávíte nejvíce času? (Myšlenkově, finančně, apod.) Zamyslete se, s kým chcete v roce 2017 trávit svůj čas a kým vlastně chcete být. 😊

♣ KDO MĚ NEJVÍC PODPOROVAL A JAK:

- Jistě jste si v roce 2016 prošli kdečím a zažili kde co. Kdo stál při Vás? Kdo Vás podporoval a jak? Možná by nebylo na škodu vyjádřit mu/jí/jim své díky. 😊

♣ KOHO JSEM NEJVÍC PODPOROVAL/A A JAK:

- Připomeňte si, co vše děláte pro druhé a zamyslete se, zda nevynecháváte sami sebe. 😊

♣ MÉ NEJVĚTŠÍ UVĚDOMĚNÍ A CO S TÍM DÁLE HODLÁM DĚLAT:

- Co jste si v roce 2016 uvědomili? Co pro Vás byl tzv. „Aha moment“? Jak toto uvědomění využijete ve svém životě? Zamyslete se. 😊

♠ ZA CO JSEM ROKU 2016 VDĚČNÝ/Á A PROČ:

- U každé odpovědi zkuste vděk patřičně procítit a zdůvodnit, proč jste vlastně za danou věc vděční. 😊

♠ CO JE U MĚ PO ROCE 2016 JINAK, NEŽ TOMU BYLO PŘED NÍM:

- Sepište si vše, co je teď ve Vašem životě jiné, nové, oproti době před rokem 2016? Co nového Vám rok 2016 přinesl?

♠ JAKÝ BYL MŮJ ROK 2016 JEDNÍM SLOVEM:

Pokud jste si odpověděli na dané otázky opravdu pečlivě, pravdivě a dle Vašeho nejlepšího vědomí a svědomí – GRATULUJI VÁM! 😊 Právě jste podnikli důležitý krok k tomu, abyste nejen do roku 2017 vstupovali s tzv. „čistým štítem“, ale zároveň už víte, co Vás v loňském roce podporovalo a co nikoliv a jak s tím dále ve Vašem životě nakládat.

S přijetím a respektem si vše, prosím, ještě jednou a v klidu přečtete a oceňte vše, co Vás v daném roce potkalo. 😊 Pro závěrečné ukončení roku 2016 si můžete udělat svůj vlastní rituál a listy (bezpečně) spalte. 😊

At' s láskou odejde vše staré a láskou je doprovázeno vše nové, co Vás v roce 2017 čeká.