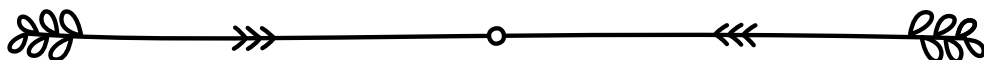


10 pytań

które pomogą Ci zakończyć
rok pozytywnie i tak też
na siebie spojrzeć

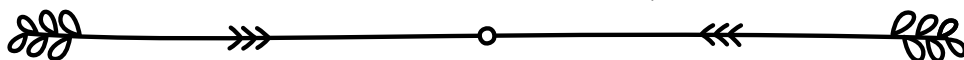
Porażki mają to do siebie, że przyklejają się do pamięci o wiele bardziej niż sukcesy. Przez to możesz mieć wrażenie, że nic pozytywnego Cię w tym roku nie spotkało. Poniższe pytania potrafią tę negatywną (i naturalną – nie ma potrzeby od razu siebie za to krytykować) tendencję troszkę zrównoważyć.



Wybierz sobie jedno pytanie (albo więcej).

Odpowiedz sama / sam dla siebie, albo przegadaj z życzliwą osobą.

Udanej zabawy :-)



- 1 Jakiego dokonałaś / dokonałeś odkrycia w tym roku, które bardzo Ci się spodobało? (Nowy przepis na kalafiorową? Nowa droga do pracy przez śliczną okolicę? Ciekawa książka?)
- 2 Co nazwałabyś / nazwałbyś swoim największym osiągnięciem w tym roku? (Przebiegnięcie 5 km? Powiedzenie „nie”, kiedy to była najtrudniejsza z opcji? Napisanie książki?)
- 3 Jakich dokonałaś / dokonałeś zmian w tym roku, które wpłynęły pozytywnie na Twoje zdrowie fizyczne lub psychiczne? (Rzucenie palenia? Chodzenie na długie spacery albo wcześniej spać?)
- 4 Czego spróbowałaś / spróbowałś i nie wyszło, ale pomogło Ci nauczyć się czegoś nowego i ruszyć w dobrym kierunku?
- 5 Jak postrzegasz siebie w Tym roku? Czy coś się zmieniło? Czego nowego dowiedziałas / dowiedziałeś się o sobie?
- 6 Komu chciałabyś / chciałbyś podziękować za wkład, jaki miał w Twoje życie w mijającym roku?
- 7 Jaką trudność pokonałaś / pokonałeś w tym roku i możesz z tego powodu być z siebie dumna / dumny?
- 8 Za co / zakogo jesteś najbardziej wdzięczna / wdzięczny w mijającym roku?
- 9 Czym siebie najbardziej zaskoczyłaś / zaskoczyłeś w tym roku?
- 10 Co sobie odpuściłaś / odpuściłeś w tym roku, dzięki czemu poprawiłaś / poprawiłeś jakość swojego życia?
