

*10 pytań
na*

PODSUMOWANIE ROKU

Przewodnik samoświadomości



Każdy ma swoją definicję sukcesu i to jest ok.

By go osiągnąć należy podjąć działanie, jasna sprawa. Rzadko jednak pochylamy się nad wynikami naszej pracy, by podsumować to, co osiągnęliśmy, docenić siebie, wyciągnąć wnioski. Po co nam refleksja nad sobą? By się rozwijać, dobrze wykonywać swoje powołanie, by świat był lepszy, jesteśmy przecież jego częścią.

Przygotowałam 10 pytań, które pomogą Wam w tej drodze. Odnoszą się do minionego roku, ale oczywiście możecie to rozszerzyć czasowo, wedle uznania.

Zapraszam odważnych do podróży w głąb siebie.

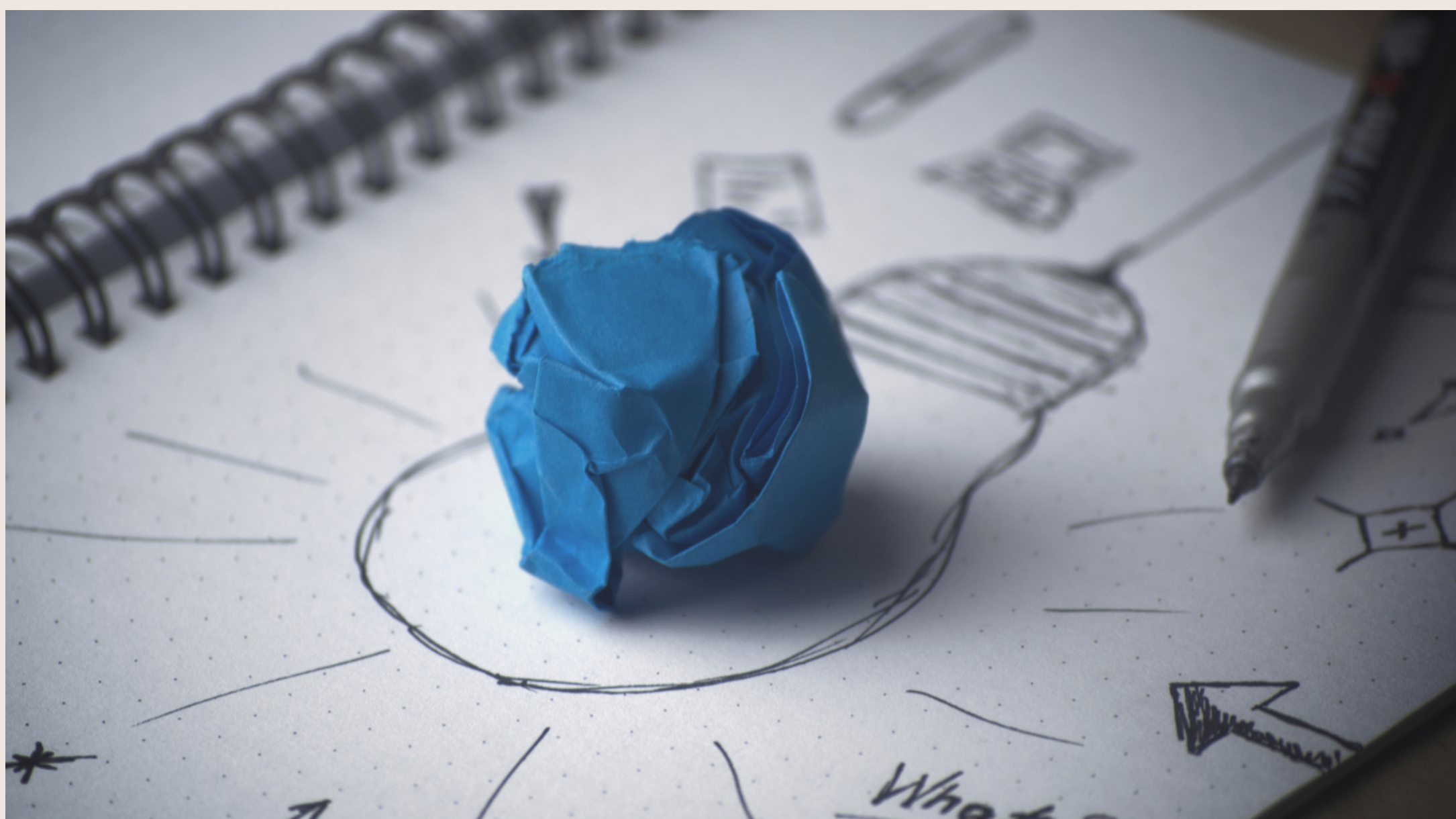
Anna Styrna



Każdy z nas stawia sobie cele i dąży do ich realizacji. Szczególnie początek roku obfituje w postanowienia, zapewne już zabraliście się za stawianie sobie nowych celów. Proszę Was zatrzymajcie się na chwilę i pomyślcie, może warto na koniec roku podsumować to, co do tej pory udało Wam się osiągnąć? To kluczowe, by zauważyć swój rozwój, zmianę, która w nas zaszła i docenić siebie za to. Ważne jest też szersze spojrzenie, co z tego mają nasi bliscy, społeczności, świat!

Zapraszam do udzielenia pisemnej odpowiedzi na 10 pytań podsumowujących miniony rok.

10 pytań na **PODSUMOWANIE ROKU**



WSKAZÓWKI

Ćwiczenie zajmie ok. 30 - 45 minut. Odpowiadaj na zadane pytania tylko dla siebie. Szczerze, otwarcie, bez pośpiechu. Znajdź wygodne i ciche miejsce. Weź kilka głębokich oddechów i do dzieła. Co zyskasz? Pogłębisz wiedzę na swój temat, docenisz siebie, odnajdziesz wspólny mianownik swoich działań, dowieisz się czegoś nowego o sobie.

Zapraszam

Anna Styrna



Część 1

PODSUMOWANIE ROKU

1. *Wymień 5 swoich tegorocznych osiągnięć.*
(Z czego jesteś dumny? Małe i duże sukcesy.)

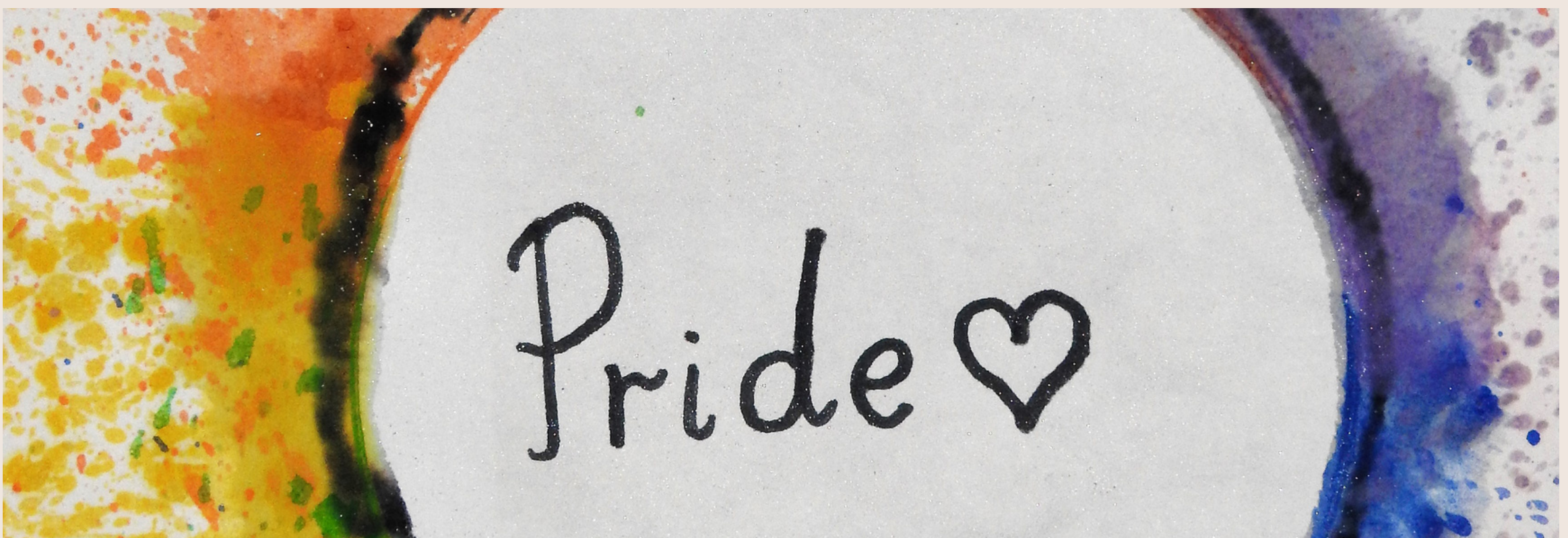
1.....

2.....

3.....

4.....

5.....



PODSUMOWANIE ROKU

2. *Wymień 5 tegorocznych wyzwań, z którymi się uporałeś.*

(Co było ciężko zrealizować, ale zrobiłeś to.)

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....



PODSUMOWANIE ROKU

3. Czego nowego się nauczyłeś?

(Mogą to być nowe umiejętności, zdobyta wiedza z jakiegoś zakresu, przeczytana książka, przebiegnięcie 100 m)

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....



PODSUMOWANIE ROKU

4. Czego się nauczyłeś o sobie?

(Pomyśl o swoich mocnych stronach, słabościach, faktach na swój temat.)

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....



PODSUMOWANIE ROKU

5. Jakie rozwinąłeś nowe albo trwające relacje?

(Pomyśl o tych relacjach, jakie są, jakie chciałeś by były? Jak to zrobiłeś.)

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....



PODSUMOWANIE ROKU

6. Co wniosłeś do świata?

(Pomyśl szerzej, może to być miłość, radość, dbanie o przyrodę, może poprzez jakieś Twoje talenty, które wykorzystujesz i przez to jest lepiej na świecie.)

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....



PODSUMOWANIE ROKU

7. Co zrobiłeś dla świata?

(Jesteśmy częścią całości, mówiąc świat mam na myśli rodzinę, społeczność, przyjaciół, innych ludzi, zwierzęta.)

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....



PODSUMOWANIE ROKU

8. Co sprawiło Ci największą przyjemność
w tym roku?

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....



PODSUMOWANIE ROKU

*9. Napisz tytuł opowiadania na bloga
(lub nagłówek artykułu w gazecie), który będzie
zawierał podsumowanie Twojego roku ?*

(Np. Rok Świra, który odważył się zrobić coś, czego się bał!)

.....

.....

.....



Część 1

PODSUMOWANIE ROKU

10. Co zawiera Twoje najlepsze zdjęcie zrobione w tym roku ?

(opisz je lub wklej poniżej)

.....

.....

.....



Część 2

PODSUMOWANIE ROKU

Poświęć kilka minut na refleksję związaną z tym, co napisałeś powyżej.

Jak się czujesz, gdy patrzysz na swoją listę?

*Jakie wspólne cechy zauważasz?
(powtarzalne działania)*

*Które z wyżej wymienionych osiągnięć
zasługuje na wyróżnienie? Zakreśl je.*

A teraz zamknij oczy, weź głęboki oddech, poczuj jak to jest być w tym miejscu, tu i teraz z tą wiedzą o sobie.

Pobądź w tym stanie 30 sek/60 sek/ile potrzebujesz.

Poodychaj do tego miejsca, w którym czujesz moc, która Tobie zawsze towarzyszy podczas realizacji zadań.

Gdy otworzysz oczy głośno powiedz to, kim jesteś, co osiągnąłeś w minionym roku! Bądź dumny z siebie i swoich sukcesów!

Pomyśl, co Ci może o tym przypominać?
(może jakiś cytat, trofeum, kamyk, piórko, kolor, zapach...)



Część 3

ŚWIĘTUJ

Uczcij tą wyjątkową chwilę i nagródź się za dokonane osiągnięcia, celebruj sukces! To może być dzień wolny od obowiązków, pyszna kawa w miejscu, które lubisz, zrobienie czegoś kretywnego lub po prostu błogie, zaplanowane "nic nie robienie", kąpiel, spacer, czytanie ulubionej książki.

Pamiętaj jesteś tego warty!

Gratuluję!



Podziękowania

DZIĘKUJĘ

Dziękuję, że podjęłeś to wyzwanie!
Jestem dumna z Ciebie i tego, co osiągnąłeś.

Zapraszam Ciebie po więcej na moją stronę **annastyrna.pl**
Facebooka/Instagram AS Anna Styrna



Jeżeli chcesz się podzielić przemyśleniami, zadać mi jakieś pytanie, **opowiedzieć historię** - tytuł już masz (sięgnij do odpowiedzi na pytanie nr 9) - zapraszam do kontaktu:
anka.styrna@gmail.com



*Masz wszystko czego potrzebujesz
by dokonać czego pragniesz
w życiu prywatnym i w biznesie!...podążam
za Tobą i wspieram
Ciebie...*

Anna Styrna



Anna Styrna