Pápá 2018, vítej 2019

Konec roku bývá ve znamení bilancování. Přehráváme si, co jsme udělali, neudělali nebo měli udělat lépe. Je zajímavé, že na ty špatné věci si vzpomeneme okamžitě. Na druhou stranu své dílčí úspěchy vůbec nevnímáme a přijdou nám zanedbatelné.

I pro to je důležité, abysme si sepsali byť i malé úspěchy, ať víme, že opravdu máme na co být pyšní. Pochvalte se za vše, co se vám povedlo. Klidně pořádně nahlas i před ostatními :)

Tak jdeme na to :)

Letos mi udělalo největší radost:

.....

.....

.....

.....

.....

Tento rok se mi povedlo:

.....

.....

.....

.....

.....

Ponaučení – co můžu v příštím roce udělat lépe:

.....

.....

.....

Jak hodnotím své vztahy?

Jak mě těší partnerský, kamarádské a rodinné vztahy? Je něco, co mě trápí a co můžu změnit? Jak?

.....

.....

.....

.....

.....

Zdraví a kondice

Uspokojuje mě moje duševní i tělesná schránka? Bolí mě něco? Sportuji i relaxuji pravidelně?

.....

.....

.....

.....

.....

Seberealizace a práce

Dělám práci, která mě baví a dává mi smysl? Mám koníčky, které mě naplňují? Pokud ne, co udělám pro to, aby tomu tak bylo?

.....

.....

.....

.....

.....

Co chci v příštím roce změnit?

.....

.....

.....

.....

.....

Jaké drobnosti pro sebe mohu dělat pravidelně, abych se cítila lépe?

Např.: kosmetika, masáž, kvalitní jídlo, pochvala, úsměv, procházka v lese...

.....

.....

.....

.....

.....

Každý den věnuji pochvalu a úsměv sobě i lidem okolo.

2018 © Daniela Vaněčková I Klub třicátnic