

Bilance roku 2021 a plán na 2022

Jak shrnout starý rok, naplánovat nový a nezbláznit se z toho

Bilance roku 2021

Veźměte si tuŹku a papír a sedněte si někde v klidu, aby vás nikdo neruřil, nemusíte si cviěení udělat najednou, mŹžete se k němu vrátit.

(Nejdřív se zaměříme na rok 2021. Pokud si myslíte, Źe si nebudete moct na nic vzpomenout, tak si udělejte malou pŕípravu, koukněte se do svěho kalendáře, co vřechno jste dělali. Není potřeba si nic z kalendáře vypisovat, jen si ho prohlědnout.)

Zavřete oěi a zkuste si vybavit rok 2021, postupujte od ledna do prosince.

Zkuste se celý rok podívat, jako byste se dívali na film, kde hrajete hlavní roli.

Jen sledujte svŹj film, nehodnoťte, jen se dívejte a prociťujte.

Zaměřte se na to, co se vám líbilo.

Vybavte si barvy, vůně, chutě.

Vzpomeňte si, jak jste se cítili.

A nyní si vypiřte 18 věcí, za které se chcete pochválit. Nebojte se sama sebe pochválit za cokoliv, nemusí to být něco světoborněho, mŹže to být cokoli, co je pro VÁS dŹležité. Pokraĉujte dokud nemáte vřech 18 věcí.

18 věcí, za které se chci pochválit?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)
- 11)
- 12)
- 13)
- 14)
- 15)
- 16)
- 17)
- 18)

Bilance roku 2021 a plán na 2022

Jak shrnout starý rok, naplánovat nový a nezbláznit se z toho

Teď se vrhneme na odpovědi na otázky, zkuste se změřit na fakta a nehodnotit, pište co vás první napadne, pak se k tomu vraťte a klidně dopište nebo změňte:

1. Co jsem se nového naučila?

2. Jakou výzvu jsem překonala?

3. Koho nového jsem potkala?

4. Kdo a co mi dávalo energii?

Bilance roku 2021 a plán na 2022

Jak shrnout starý rok, naplánovat nový a nezbláznit se z toho

5. Kdo a co mi energii spíš bralo?

6. Kdo a co mě nejvíce ovlivnilo?

7. Komu jsem já předávala energii / pomohla?

8. Co bych udělala jinak?

Bilance roku 2021 a plán na 2022

Jak shrnout starý rok, naplánovat nový a nezbláznit se z toho

9. Seznam 3 věci, co mě nejvíc potěšilo:

- 1)
- 2)
- 3)

10. Seznam 3 věci, na které jsem nejvíc nadávala:

- 1)
- 2)
- 3)

11. Co chci dělat více?

12. Co chci dělat méně?

13. Čeho bych se radši příště vyvarovala?

Bilance roku 2021 a plán na 2022

Jak shrnout starý rok, naplánovat nový a nezbláznit se z toho

14. Jaké ponaučení jsem si z roku 2021 vzala?

15. Jakou radu by mi dalo moje o 20 let starší já?

16. Co jsem si při odpovídání na tyto otázky uvědomila?

Bilance roku 2021 a plán na 2022

Jak shrnout starý rok, naplánovat nový a nezbláznit se z toho

Plán na rok 2022

Vycházejte z předchozích odpovědí a připravte si základní plán?

1. Čeho chci v roce 2022 dosáhnout?

2. Co chci v roce 2022 udělat jinak?

3. V roce 2022 chci více....

4. V roce 2022 chci méně....

Bilance roku 2021 a plán na 2022

Jak shrnout starý rok, naplánovat nový a nezbláznit se z toho

5. Co pro to, co jsem napsala do odpovědí otázek 1-4 hodlám udělat?

1)

2)

3)

4)

6. Kdy to udělám / začnu dělat?

1)

2)

3)

4)

Bilance roku 2021 a plán na 2022

Jak shrnout starý rok, naplánovat nový a nezbláznit se z toho

7. Co k tomu budu potřebovat?

1)

2)

3)

4)

8. Jaké výzvy mě čekají nebo z čeho mám obavu?

1)

2)

3)

4)

Bilance roku 2021 a plán na 2022

Jak shrnout starý rok, naplánovat nový a nezbláznit se z toho

9. Jaké nové dovednosti budu potřebovat k překonání výzev?

1)

2)

3)

4)

10. Kdo nebo co mi s tím může pomoci?

1)

2)

3)

4)

Odpovídání na otázky a sebereflexe je super, i když ne vždy to stačí. Někdy je potřeba si s někým promluvit, s někým kdo vám rozumí, třeba s kamarádkou nebo s někým z rodiny.

Pokud nikoho takového nemáte a nebo jste v něčem „zaseklá“ a nebo víte, co byste měla dělat, ale stejně to neděláte, zkuste vyhledat někoho, kdo vám s tím může pomoci. Někdy stačí kouč, jindy je potřeba terapeut. A je úplně v pohodě, říci někomu o pomoc a nebýt na to sama.

Nemusíme být super ženy, super matky nebo super manželky, abychom byly šťastné.