

А який у вас план подорожі на 2024 рік?

Закінчилися всі новорічні свята і саме час підводити підсумки минулого року, а також замислитися над планами на майбутнє.

Для початку пригадайте всі ваші досягнення та здобутки за минулий рік. Можете перерахувати, фіксуючи на папері, а можете оформити у вигляді колажу із фотографій. Не знецінюйте ті досягнення, які здаються вам неважливими, незначними. Для власного саморозвитку немає нічого незначного. А тепер похваліть себе, ви цього заслуговуєте!

Минулий рік збагатив досвід кожного з нас. Дайте відповіді на запитання, щоб переглянути своє відношення на 365 днів нашого життя:

1. Чи залишилися якісь незавершені справи? Чи є можливість закінчити або щось виправити? Якщо так, то як це можна зробити і коли?
2. Яких змін зазнав ваш світогляд, як це відобразилося на ваших думках, почуттях, у відношенні та поведінці?
3. Які приємні, пам'ятні речі були з вами протягом року?
4. Згадайте, хто змушував вас сміятися, розкриватися, дарувати свої переживання та увагу? Подякуйте їм за це.
5. Чи були несподівані зустрічі? Які зміни у ваше життя внесли ці люди?
6. Який спогад залишиться з вами на все життя? З ким або чим він пов'язаний?
7. Яка дата стала найважливішою серед 366 днів?
8. Чи було щось, що ви зробили вперше в житті? Згадайте емоції та почуття, думки.
9. Яких помилок ви припустилися? Чи вдалося виправити їх, переосмислити їхню роль у житті?
10. Яких особистих правил (із власного досвіду за рік) ви хотіли б дотримуватися у своєму житті?

Після такого філософського осмислення власного життя, варто переглянути ваш список цілей та, за бажання, внести певні зміни. Зробіть перший крок і хто знає, можливо, поступово ця ледь помітна стежка виведе вас на чіткий маршрут до зупинки «Моя ціль», що стане початком ще масштабнішої подорожі.