

ДА СЪЗДАДЕМ НОВАТА ГОДИНА

Чрез това упражнение, ще научите някои нови неща за себе си, като направите обзор на изминалата година.

Използвайте вашите преживявания и опит, за да създадете и една фантастична Нова Година.

1 Кой е най-големият ти триумф за изминалата година?

2 Какъв си представяш, че ще бъде най-големият ти триумф за тази година?

3 Изброй три много специални, за теб, момента през изминалата година:

1. _____

2. _____

3. _____

*Загради онзи, който е бил най-значим за теб

4 Изброй три разочарования, които си имал през изминалата година:

1. _____

2. _____

3. _____

5 Какво ще направиш през следващата година, за да избегнеш тези разочарования да се повторят?

6 Какво беше онова нещо, което е станало по-добре от колкото си очаквал, през изминалата година?

7 Освен теб, кой беше най-важният човек за теб през изминалата година?

8 Кой мислиш, че ще бъде най-важният, за теб, човек през тази година?

Защо?

9 Кое е това нещо, което искаш най-много да направиш през тази година?

10 Ако го постигнеш, как то ще промени живота ти? Какво би желал да кажеш за това нещо след една година?

11 Кое беше най-важното и голямо решение, което взе през изминалата година и какво се случи след това?

12 Какво решение взе през изминалата година, което ти се иска да не го беше правил?

- 13 През изминалата година, кое беше решението, което не взе, а ти се иска да беше направил?
- 14 Какво би искал да направиш, за да взимаш по-добри решения през тази година?
- 15 Кое мислиш, че ще бъде най-голямото решение, което ще ти предстои да вземеш през новата година?
- 16 В сравнение с началото на изминалата година, повече или по-малко оптимистичен си относно шансовете ти за постигане на успех?
- 17 Кое е онова нещо, което те кара да се чувстваш по-добър човек, който заслужава повече, в сравнение с човека преди една година?
- 18 Кой е любимият ти предмет, който си закупил през изминалата година?
- 19 Кой е най-хубавият комплимент, който си получил през изминалата година?
- 20 Кой е комплимент, който ти се искаше да направиш през изминалата година, но не си направил?

21 Кой е този човек, с който се запозна през изминалата година и би искал да познаваш по-добре?

22 Кой е най-големият риск, който пое през изминалата година?

23 Кой би могъл да бъде най-големият ти риск за тази година?

24 Кое те изненада напълно през изминалата година?

25 Ако имаш възможност да ти бъдат изпълнени три желания през тази година, кои биха били те:

1. _____

2. _____

3. _____

26 Обобщи изминалата година с една дума:

27 Кое беше най-полезното нещо, което научи през изминалата година?

28 Кое е онова конкретно нещо, което би искал да научиш през тази година?

29

Изброй три неща, които направи през изминалата година и не си правил преди това:

1. _____
2. _____
3. _____

30

Какъв беше най-добрият съвет, който си получил през изминалата година?

31

Изброй твоите три любими филма за изминалата година:

1. _____
2. _____
3. _____

32

Ако някой не те е виждал през изминалата година, коя би била най-голямата промяна, която би забелязал?

33

Каква очакваш, че ще бъде най-голямата ти промяна за тази година?

34

Ако имаш силата и възможността да промениш нещо в твоя живот през новата година, какво ще бъде то?

35

С кое твое постижение от изминалата година се гордееш най-много?

36

По скалата от 1 до 10, колко обнадежен си относно твоите перспективи за новата година?

37

Изброй трима души, на които би желал да честитиш Новата Година:

1. _____

2. _____

3. _____

38

Кое е онова нещо, което харесваш и би искал да купиш за себе си или да направиш за себе си през първите няколко седмици на новата година?

39

Загради онази област, в която би искал да подобриш или разшириш през тази година:

УЧИЛИЩЕ**ПРИЯТЕЛИ****РАБОТА****ТВОРЧЕСТВО****ЗДРАВЕ****ФИНАНСИ****СЕМЕЙСТВО****40**

До този момент, какво мислиш, че спечели от отговарянето на тези въпроси?

Този обзор дава възможност да потвърдиш за себе си, къде си бил, къде отиваш и как се чувстваш относно това. Използвай тези отговори, като пътна карта за през новата година. Позволи им да стимулират твоето творческо въображение. Те могат да ти послужат в изясняването на твоите желания и приоритети през новата година. Знанието, къде искаш да отидеш, може да ти помогне и да те заведе там.