

Knjižica za refleksijo

Za Dober stik s sabo

We do not learn from experience.

We learn from reflecting on experience.

**Pripravi glasbo, prižgi svečko in
skuhaj topel napitek.**

Spusti pričakovanja in začni,
ko si pripravljen/a.



Ko imamo dober stik s sabo,
jasneje izražamo svoje želje, lažje postavljamo meje in imamo več
možnosti za uspeh pri stiku z drugimi.



Odgovore lahko zapisuješ v nov zvezek. 😊

Preteklo leto je bilo,

ocenjeno od 1 (katastrofalno) do 10 (najljubše do sedaj) _____

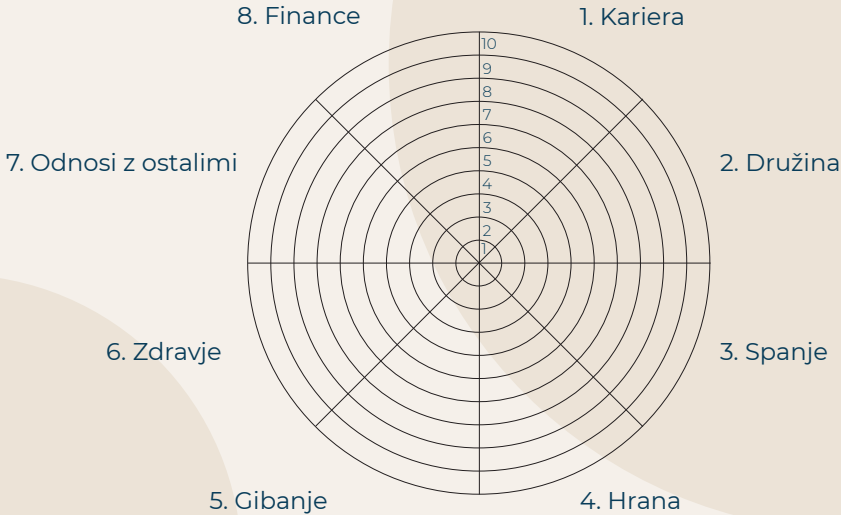
Z eno besedo, preteklo leto je _____

- **Nariši** preteklo leto.
- Na kaj si **ponosen/a**?
- Katerih dogodkov **ne boš pozabil/a**?
- Kaj si se **naučil/a**?
- Kdo je **obarval** to leto?
- Katera **knjiga** te je **zaznamovala**?
- Katera **izkušnja je bila težka** in kaj si se **naučil/a** iz nje?
- Kaj so bile tvoje **prioritete**?
- Kako si si **posvečal/a čas**?
- Kakšno je bilo **ravnotežje med delom in počitkom**?
- Kako je bilo s **poslom**?
- Kakšno je **stanje v družini**?
- Kaj si se **naučil/a o sebi** letos?
- Kako so **finance in materialne stvari, nove pridobitve**?



KJE SI?

Pobarvaj krog – od 1 (minimum) – 10 (izpolnjeno)



Hvaležnost

Napiši seznam vseh stvari, za katere si hvaležen/a. Vzemi si čas in to nalogo naredi temeljito in natančno.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Kaj bi se zgodilo, če bi jutri izgubil/a vse, česar nisi dal/a na seznam? Česa pa v naslednjem letu ne potrebuješ? Zapiši 3 stvari, ki jih spuščaš. Komu moraš odpustiti? Drugim, sebi? Kaj točno?



KAM GREŠ? CILJI

Vsak kvadrateg predstavljaja eno leto v življenju 90-letnika/ce. Pobarvaj, koliko let si že iskoristil/a in ugotovi, kaj si želiš storiti z leti, ki so preostala!

1-30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31-60	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61-90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Katero področje želiš urediti?

Postani sanjač, ki se ne obremenjuje, kako bo kaj dosegel. Razmišljaj, kot da imaš neomejeno časa, denarja in energije. Za trenutek se prepusti domišljiji - to je zelo osvobajajoče, saj dobiš ideje, ki jih sicer ne bi.

Družina: _____

Posel: _____

Sebe: _____

SECRET WiSH space

Zahvali se sebi, ker si si vzela/a čas zase in izpolnil/a dnevnik.

Jaz sem iskreno hvaležna za tvojo podporo in sodelovanje ter da smo v stiku.
Želim ti magično leto!



Nina Dušič Hren