

# REFLECȚIE LA FINAL DE AN



PsihoSensus  
Therapy

## RĂSPUNDE LA URMĂTOARELE ÎNTREBĂRI

1. Care au fost obiectivele tale pe acest an? Ți le-ai îndeplinit sau a trebuit să le schimbi?

2. Ce ai schimbat și de ce? Sau le-ai lăsat efectiv de-o parte?

3. Care au fost cele mai mari succese ale tale anul acesta?

4. Care au fost cele mai dificile provocări ale anului? Cum le-ai depășit?

5. Te-ai schimbat sau dezvoltat ca persoană? Cum?

6. Ai mentori sau persoane pe care le admiri? Cine sunt persoanele care te-au ghidat sau influențat anul acesta?

7. Care sunt top 10 (+/-) momente favorite din acest an?

8. Care sunt resursele care te vor ajuta în noul an?

9. Pentru ce simți recunoștință? Scrie mai jos câteva lucruri pentru care ești recunoscător la finalul anului

---

---

---

---

---

---

---

---

10. Ce ai putea face mai bine pentru anul care vine?

---

---

---

---

---

---

---

---