



2024

în retrospectivă

workbook



Salutare!

Felicitări că îți acorzi timp să faci un review al anului 2024!
E un super exercițiu de antrenament pentru 'mușchiul' reflecției – o abilitate esențială pentru autocunoaștere.

Îți propun să parcurgi acest workbook în ritmul tău, într-un loc liniștit, unde te poți concentra pe gândurile și experiențele tale.

Pe parcursul retrospectivei, vei aduce mai multă claritate momentelor și experiențelor din 2024. Cu fiecare exercițiu vei deveni mai conștient(ă) de trăirile și lecțiile care au dat formă anului tău.

Vei vedea că acest workbook cuprinde un mix de tipuri de reflecție, de la întrebări deschise la secțiuni mai ghidate, care să te ajute să explorezi mai multe perspective.

La final, am inclus și o pagină pentru extra gânduri, dacă simți să explorezi și mai mult un anumit topic.

Recomandarea mea este să printezi workbook-ul și să scrii de mână, ca să simți călătoria și mai aproape – dar alege ce ți se potrivește cel mai bine.

Spor la reflecție!

Georgiana

Ce îți vine în minte când te gândești la anul 2024?

.....

.....

.....

.....

.....

Ce te-a surprins cel mai mult în anul ce se încheie?

.....

.....

.....

.....

.....

Cine a avut un rol important în viața ta în 2024?

.....

.....

.....

.....

.....

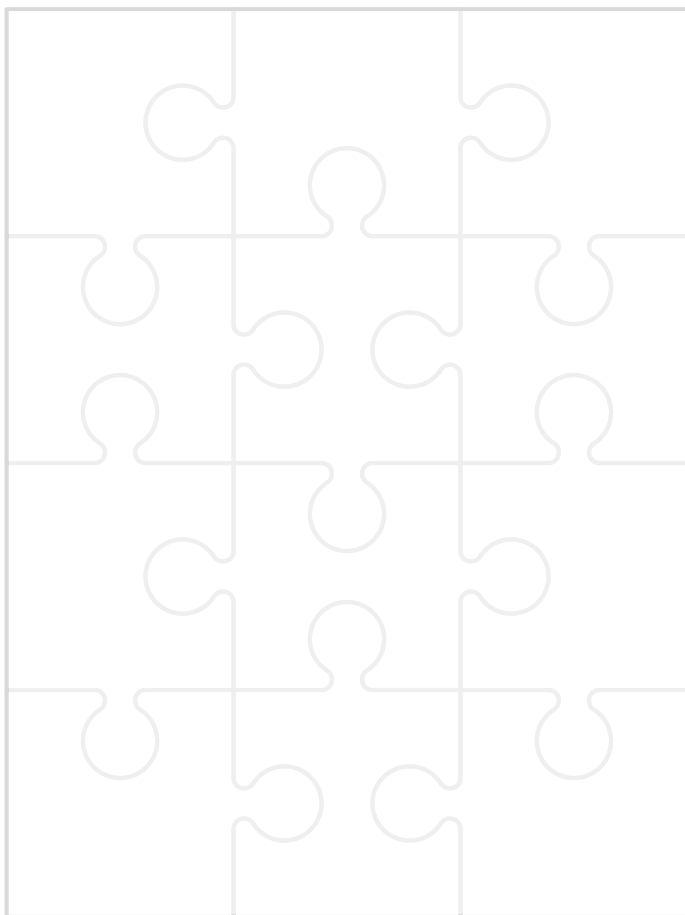
Dacă 2024 ar fi un puzzle

... cum s-ar numi?

... care ar fi emoția predominantă?

... care ar fi piesele componente?

Te invit să alegi 12 dintre cele mai reprezentative momente din 2024 și să le treci în puzzle-ul de mai jos; e ok să scrii, să desenezi, orice îți face plăcere; dacă te ajută, te poți lua pe rând lunile calendaristice. Enjoy!



Hai să facem un review al reușitelor tale din 2024

Scrie reușitele față de care simți cea mai mare bucurie!

WALL FAME



Empty rounded rectangular box for writing a success.



Empty rounded rectangular box for writing a success.



Empty rounded rectangular box for writing a success.



Empty rounded rectangular box for writing a success.



Empty rounded rectangular box for writing a success.



Empty rounded rectangular box for writing a success.



Empty rounded rectangular box for writing a success.



Empty rounded rectangular box for writing a success.



Empty rounded rectangular box for writing a success.



Empty rounded rectangular box for writing a success.

Care e lecția pentru care îi spui „mulțumesc” lui 2024? De ce?

.....

.....

.....

.....

.....

Care a fost cel mai bun „NU” pe care l-ai spus în 2024? De ce?

.....

.....

.....

.....

.....

Ce ai lăsat să plece din viața ta în 2024? Pentru ce s-a făcut mai mult spațiu?

.....

.....

.....

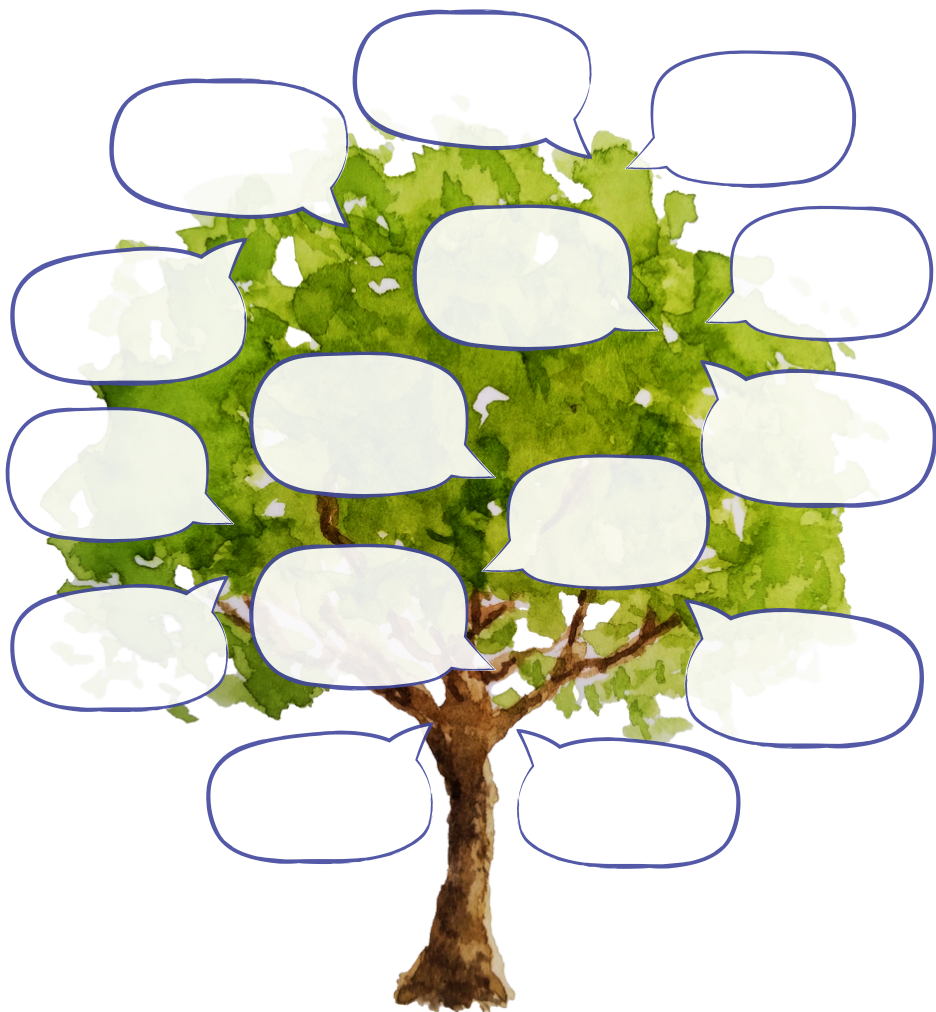
.....

.....

Copacul recunoștinței

Care sunt lucrurile / oamenii / experiențele pentru care simți recunoștință că au fost în viața ta în 2024?

Niciun motiv de recunoștință nu e prea mic sau neimportant :)



Ce ai învățat nou despre tine în anul ce se încheie?

.....

.....

.....

.....

.....

Ce resurse interioare ai descoperit sau cultivat în 2024?

.....

.....

.....

.....

.....

Cum s-a schimbat felul în care te vezi pe tine?

.....

.....

.....

.....

.....



2024

în retrospectivă

workbook

Acest workbook este destinat abonaților la [Georgiana's Ginger Shot](#).

Reproducerea, distribuirea sau transmiterea acestui workbook, integral sau parțial, către alte persoane fără permisiunea autorului nu este permisă.