

Refleksja
końca i początku
roku
WORKBOOK



Koniec roku to dobry moment na refleksję nad tym, co w minionym okresie się w naszym życiu wydarzyło. Pod koniec grudnia możemy się na chwilę zatrzymać i spojrzeć wstecz. Kiedy ciągle biegniemy, to wiele rzeczy nam umyka. Dostrzeżemy je dopiero, kiedy zwolnimy. Na co dzień często nie mamy czasu na podsumowania, dlatego warto to zrobić właśnie pod koniec roku.

W tym szczególnym okresie mamy zazwyczaj więcej przestrzeni, więc możemy ją właśnie do tego wykorzystać.

Jak to zrobić?

Nie zostawiaj tego na ostatnią chwilę. Jeśli planujesz imprezę sylwestrową, to podsumowanie 2022 na chwilę przed rozpoczęciem przyjęcia nie będzie dobrym pomysłem.

Ważne, żeby znaleźć taki moment, w którym będziesz mógł/mogła poświęcić na to swoje myśli, z uważnością i skupieniem. Nie z doskoku, byle jak i byle szybciej. To nie zadziała. Musisz się w to zaangażować całą/całą sobą.

W tym workbooku znajdziesz pomocnicze pytania i obszary do refleksji, którymi możesz się zająć. Najlepszym sposobem jest zapisywanie naszych refleksji i myśli, więc jeśli możesz to wydrukuj workbook i uzupełniaj go ręcznie. Pisanie ma działanie terapeutyczne. Poza tym, kiedy zapiszesz swoje myśli, to możesz na nie spojrzeć z innej perspektywy niż tylko wtedy, kiedy są w Twojej głowie. Możesz też w każdej chwili do tego wrócić i uzupełnić, jeśli przyjdzie Ci coś jeszcze do głowy.



Refleksja na koniec 2022 roku



"Każde zakończenie
stanowi początek czegoś
nowego."

Libba Bray

Jakie są najlepsze wspomnienia z tego roku?

Z czego jesteś dumny/a?

Za co jesteś wdzięczny/a?

Czego się w tym roku nauczyłeś/aś?

Blank area for writing answers to the question: "Czego się w tym roku nauczyłeś/aś?"

Jakie zmiany wprowadziłeś/aś w tym roku?

• **Strefa zawodowa**

• **Strefa fizyczna**

• **Strefa emocjonalna**

• **Strefa społeczna**



Jakie swoje marzenia zrealizowałeś/aś?

Blank space for writing answers to the question above.

Jakie nowe relacje nawiązałeś/aś?

Blank space for writing answers to the question above.

"Zawsze trzeba wiedzieć, kiedy kończy się jakiś etap w życiu. Jeśli uparcie chcemy w nim trwać dłużej niż to konieczne, tracimy radość i sens tego, co przed nami."

Paulo Coelho



Rewizja celów z 2022r.:

Przyjrzyj się celom, które wyznaczyłeś/aś sobie na początku roku 2022r. Możesz je wpisać poniżej, a przy każdym z celów ocenić, a jakim stopniu (np. ile %) dany cel został zrealizowany. To, że nie zrealizowałeś/aś wszystkich celów nie jest oznaką porażki, czy słabości. Skup się na tym, co udało Ci się osiągnąć.

Refleksja na początek 2023 roku

Nowy rok to czas postanowień. To dobry punkt odcięcia tego, co było i zaczęcia od początku, wprowadzenia zmian, czy nowych zachowań. To czas określania celów na kolejny rok, tego co chcemy osiągnąć zawodowo i prywatnie. Tradycja postanowień noworocznych jest dość stara. Wiele osób robi postanowienia noworoczne, ale jak pokazują badania prowadzone przez Statistic Brain Research Institute z 2017 r. – tylko 9,2 proc. respondentów odniosło sukces w realizacji postanowień. To dość mało. Niech to jednak Cię nie zniechęca, bo to, czy Twoje cele zostaną wykonane, a postanowienia dotrzymane zależy tylko i wyłącznie od Ciebie.

Jak to zrobić?

Po pierwsze jesteś w dobrym miejscu. Czytasz tego workbooka i masz go ze sobą. Po drugie zamierzasz swoje cele spisać i je określić, to kolejny bardzo ważny krok. Pamiętaj, aby plany na ten nowy rok były rozłożone w czasie. Nie zakładaj ich realizacji w pierwszym miesiącu, bo to może nie być realne. Rozpisz je na poszczególne okresy, miesiące wraz ze stopniem wykonywania danych etapów. Nie planuj też na jeden okres zbyt wielu celów. Wszyscy wiemy, jak kończą się postanowienia pt. "Rzucam palenie, schudnę 10kg, codziennie będę ćwiczyć". Wyznaczasz je jednego dnia, wdrażasz przez 3 dni, a potem zalegasz na kanapie przed TV z pizzą. Z czego to wynika? To za dużo zbyt dużych celów, jak na realizację ich w jednym czasie. Jeśli planujesz zmianę stylu życia, to zastanów się od czego możesz zacząć, jaką jedną zmianę możesz wdrożyć. W wyznaczaniu celów kluczowe jest rozpisanie mikrocelów, czyli małych celów, które doprowadzą Cię do większego celu. Nie sztuką jest wypisać masę ambitnych celów, ale co z tego jeżeli będą tylko na papierze. Zastanów się, czy faktycznie są to dla Ciebie ważne obszary i będziesz w stanie je wykonać.

Co chcę zmienić/robić inaczej?

Blank space for writing answers to the question: "Co chcę zmienić/robić inaczej?"

Czego chcę się nowego nauczyć?

Blank space for writing answers to the question: "Czego chcę się nowego nauczyć?"

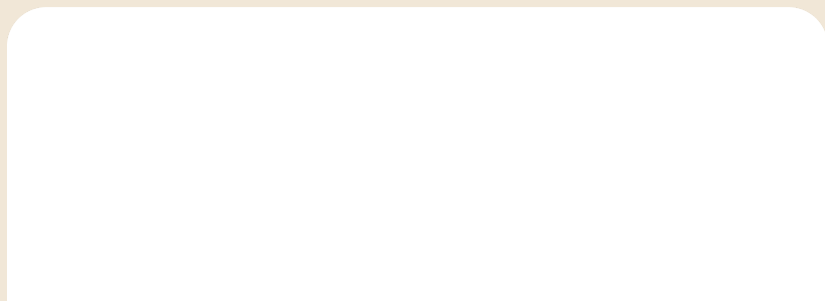
Marzenia, które chcę spełnić w tym roku:

Blank space for writing answers to the question: "Marzenia, które chcę spełnić w tym roku:"

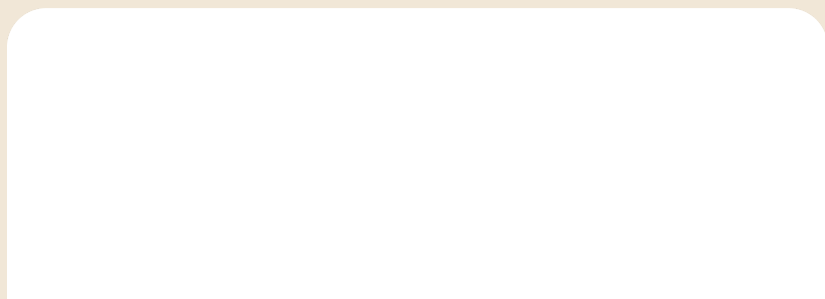
Chcę zadbać o:

Blank space for writing answers to the question: "Chcę zadbać o:"

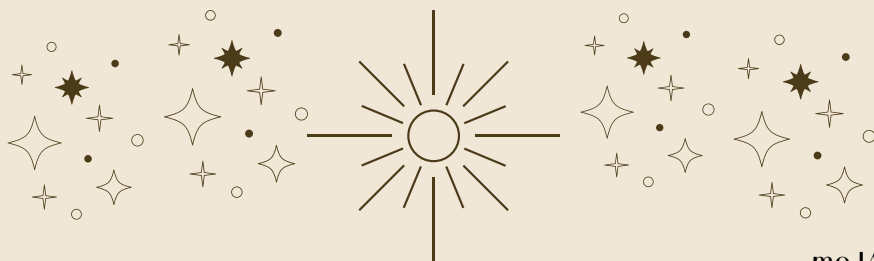
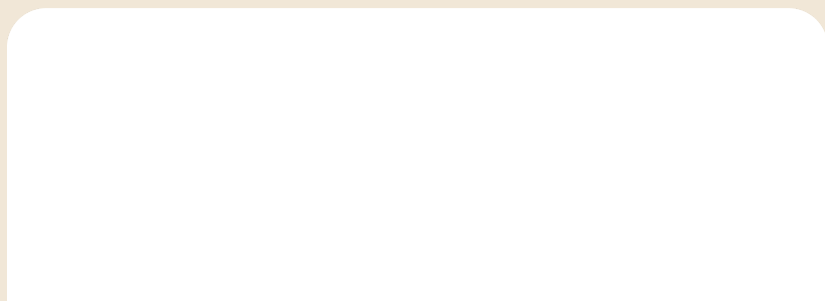
W nowym roku w moim życiu będzie mniej:



W nowym roku w moim życiu będzie więcej:



Relacje, które chcę pielęgnować:



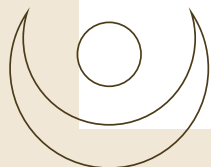
Moje cele na 2023r.

Wypisz poniżej swoje cele na rok 2023 wraz z datami ich realizacji i mikrocelami, które Cię do nich doprowadzą, możesz je podzielić na poszczególne obszary Twojego życia.

- **ZDROWIE**

- **RELACJE**

- **PRACA**



INNE OBSZARY

“Za dwadzieścia lat bardziej będziesz żałował tego, czego nie zrobiłeś, niż tego, co zrobiłeś. Więc odwiąż liny, opuść bezpieczną przystań. Złap w żagle pomyślne wiatry. Podróżuj, śnij, odkrywaj”.

Mark Twain

Okres końca roku i początek nowego roku mogą być przytłaczające i przywoływać trudne wspomnienia z przeszłości.

Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia w poradzeniu sobie z tymi wspomnieniami, albo w wyznaczeniu celów, to zapraszam na konsultację psychologiczną. Na spotkaniu możemy wspólnie zająć się trudnościami, z którymi się zmagasz.



Joanna Szlasa-Więczaszek - psycholog, psychoterapeuta w nurcie poznawczo-behawioralnym (w trakcie specjalizacji), terapeuta Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Prowadzę konsultacje psychologiczne oraz procesy psychoterapeutyczne. W pracy z klientami łączę różne metody po to, aby dopasować je do indywidualnych potrzeb.

Pracuję z osobami, które zmagają się z zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami nastroju, depresją, trudnościami w relacjach interpersonalnych, poczuciem własnej wartości, asertywnością, kryzysami, konfliktami, podejmowaniem decyzji, wypaleniem zawodowym, samotnością.

W kontakcie terapeutycznym najważniejsze jest dla mnie nawiązanie autentycznej relacji opartej na empatii, otwartości i szacunku. Nie oceniam, nie krytykuję. Podczas spotkań tworzę bezpieczną i komfortową przestrzeń, która pozwala na pełne wyrażenie siebie i swoich problemów. Terapię postrzegam, jako podróż w głąb siebie, odkrywanie nowych obszarów.

To możliwość spojrzenia na siebie z innej perspektywy, doświadczania siebie na nowo, zbudowania nowych zdrowych sposobów zachowania i myślenia o sobie, świecie oraz innych.

Zapraszam do kontaktu :)



biuro@mojarelacja.pl



www.instagram.com/moja.relacja/



www.mojarelacja.pl