Évértékelő kérdések

www.noilap.hu

1. Mi volt az idei évem három legszebb pillanata?
Kezdd azzal, ami örömet adott! Nem kell feltétlenül hatalmas sikerekre gondolnod.Lehetett egy hosszú beszélgetés a barátnőddel, egy spontán kirándulás, egy családi vacsora vagy egy jóleső reggel, amikor végre nem kellett rohannod.
Írd le azt a három emléket, amelyre visszagondolva most is mosolyogsz! Miért fontos ez? Mert hajlamosak vagyunk a nehézségekre emlékezni, miközben a hétköznapi boldogság pillanatai észrevétlenül elsuhannak mellettünk.

2. Milyen nehézségen jutottam keresztül, amire büszke lehetek? Mit tettél azért, hogy tovább tudj lépni?
Gondolj arra, ami év közben különösen megviselt. Egy munkahelyi konfliktusra, egy szakításra, egy bizonytalan időszakra vagy egy olyan élethelyzetre, amelyben úgy érezted, újra fel kell építened önmagad.

3. Milyen terhet cipeltem túlságosan sokáig?
Ez az egyik legfontosabb kérdés, ha valóban szeretnéd boldogabban kezdeni az új évet. Lehet, hogy egy régi sérelmet őrzöl, vagy egy kapcsolatban vállalsz túl sok felelősséget, esetleg folyamatosan próbálsz megfelelni olyan elvárásoknak, amelyeknek nem is akarsz. Kérdezd meg magadtól: milyen helyzet miatt aggódtam újra és újra? Kinek a problémáit próbáltam megoldani a sajátjaim helyett? Mi az, amit már nem szeretnék tovább cipelni?

4. Mikor mondtam igent, amikor valójában nemet szerettem volna mondani?
Írd le azt a három helyzetet, amikor legközelebb másképp szeretnél dönteni! Az új év egyik legértékesebb fogadalma lehet, hogy megtanulsz bűntudat nélkül határokat húzni.

5. Melyik kapcsolatom adott erőt, és melyik szívta el az energiámat?
Az emberi kapcsolataink nagyon sokat elárulnak arról, hogyan érezzük magunkat a hétköznapok során. Gondolj azokra, akik mellett önmagad lehettél, akik meghallgattak, támogattak, és nem kellett állandóan bizonyítanod nekik. Aztán gondold végig azokat a kapcsolataidat is, ahol gyakran érezted magad kimerültnek, bizonytalannak vagy éppen túl kevésnek.
Kérdezd meg magadtól: kivel szeretnék több időt tölteni? Kinek a társaságában nem érzem jól magam? Melyik kapcsolatomban lenne szükség őszinte beszélgetésre vagy új határokra? Nem kell egyik napról a másikra minden kapcsolatodat átalakítanod, de már az is hatalmas felismerés, ha látod és tudatosítod is magadban, hogyan hatnak rád egyes emberek.

6. Mit tanultam meg magamról ebben az évben?
Fejezd be ezt a mondatot legalább háromféleképpen: „Idén megtanultam magamról, hogy…”
Ne becsüld alá a kisebb felismeréseket sem! Néha egyetlen mondat sokkal inkább segít közelebb kerülni magadhoz, mint egy hosszú fogadalomlista arról, mit szeretnél csinálni.

7. Mit halogattam, pedig valójában fontos volt számomra?
Írd le a következőket: mit szerettem volna megvalósítani? Mi akadályozott meg benne? Mi lenne az a legkisebb lépés, amit már a következő év elején megtehetnék a cél felé?
Ne azt tervezd meg, hogyan változtatod meg az egész életedet egyetlen hónap alatt. Azt tervezd meg, hogyan indulsz el!

8. Mikor hanyagoltam el a saját igényeimet?
Mikor csináltál valamit kizárólag azért, mert neked örömet okozott?
Gondold végig az alábbi igényeidet:

- Testi szükségletek: elegendő alvás, mozgás, pihenés.
- Lelki szükségletek: nyugalom, biztonság, feltöltődés.
- Kapcsolati szükségletek: figyelem, szeretet, őszinte beszélgetések.
- Személyes vágyak: hobbi, tanulás, élmények, saját célok.

Válassz ki egyetlen dolgot, amire a következő évben tudatosan sokkal több figyelmet fordítasz! Ha nagyon eltökélt vagy, akár több dolgot is kiemelhetsz, amelyeken változtatni fogsz. Januártól pedig nagyon figyelj arra, hogy betartsd a magadnak tett ígéreteket!

9. Mi az, amit meg kell bocsátanom saját magamnak?
Próbáld meg ezt a mondatot befejezni: „Megbocsátok magamnak azért, hogy…”
Fontos, hogy nem kell erőltetned a megbocsátást, ha még nem tartasz ott. Elég, ha elkezded más szemmel nézni a múltbeli önmagadat. Hiszen ne felejtsd el, ott és akkor azzal a tudással és érzésekkel döntöttél, amelyek akkor rendelkezésedre álltak.

10. Mit szeretnék másképp megélni a következő évben?
Írd le és fejezd be ezt a három mondatot:

- A következő évben több időt szeretnék szánni…
- A következő évben kevesebbet szeretnék vállalni…
- A következő évben végre szeretném megengedni magamnak, hogy…

Ezután válassz ki egyetlen szót, amely az új évedet jelképezi és írd fel az évértékelődre nagy betűkkel. Lehet ez a szeretet, bátorság, szabadság, önszeretet vagy egyensúly, vagy bármilyen más kifejezés. Például: „A 2027-es évem jelszava a NYUGALOM.”