



En Julklapp från oss på Skarholmen!

CLOSING THE BOOKS

Personlig reflektion över året som varit och året som kommer

Genom att reflektera över året som varit, kan du välja vad du vill ta med dig och fokusera på framåt. Svara på frågorna nedan för en bra grund inför nästa år! Spara gärna och följ upp under året.

Vilka fem (5) mest positiva upplevelser väljer jag att ta med mig från förra året?

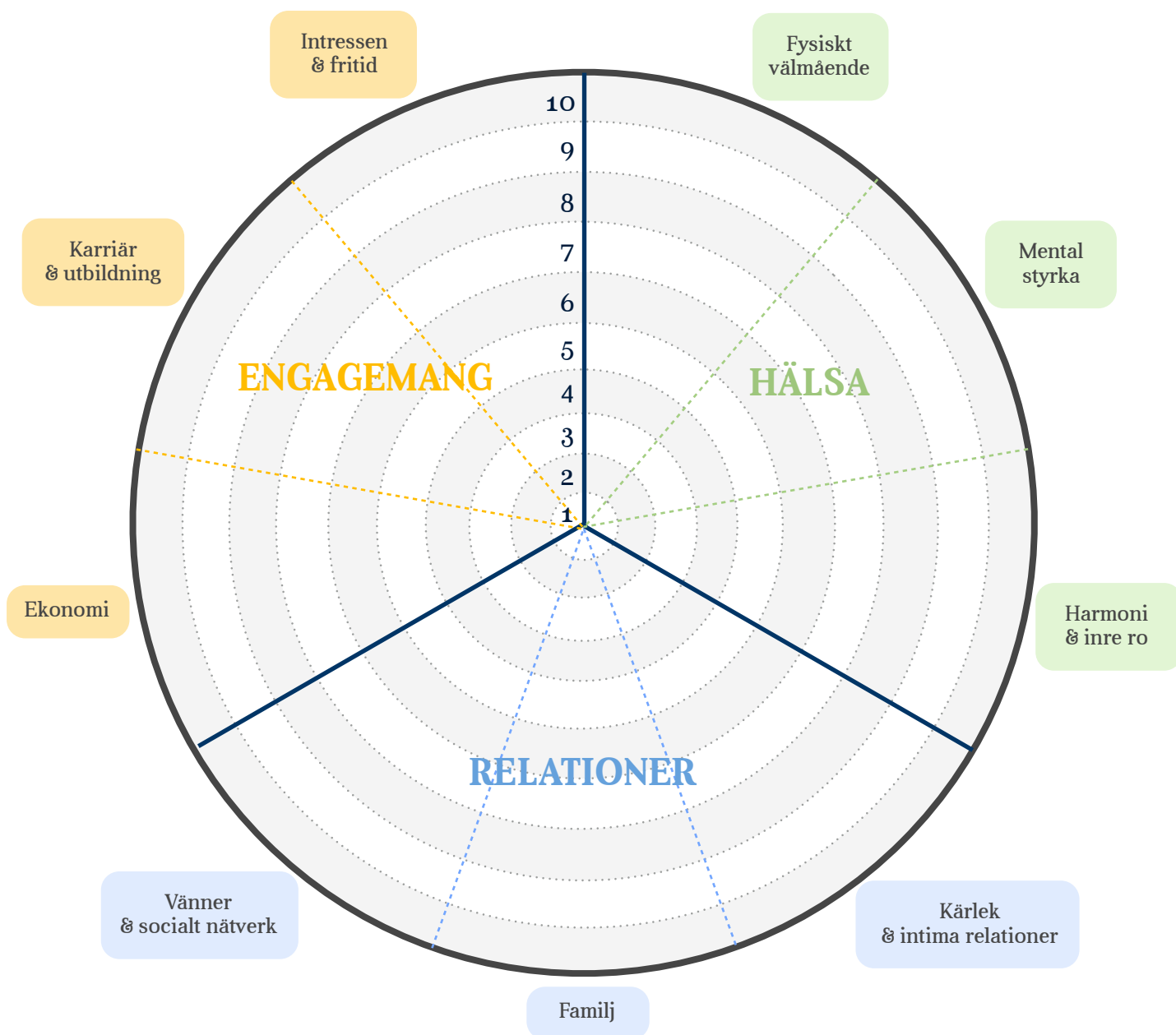
Vad har jag lärt mig?

Vad har jag bidragit med?

Vilka relationer har jag utvecklat/stärkt som jag är tacksam för?

Fyll i med penna:

Hur nöjd är jag just nu inom respektive livsområde? (1 = inte alls nöjd / 10 = fullständigt nöjd)



Vad vill jag uppleva mer av under kommande år?

Inom vilka områden vill jag utvecklas och/eller lära mig mer? Vilka färdigheter vill jag utveckla?

Vilka rädslor eller begränsande trossatser vill jag övervinna?

Vilka stärkande handlingar och förändringar vill jag ge uttryck för?

Vilka värderingar väljer jag att ha med mig?

Vilket område i livet vill jag fokusera på under kommande år? Hur gör jag det?

Om du föreställer dig att du står i slutet av ditt liv och tittar bakåt, vad vill du att ditt liv ska handlat om?

Hur vill du att de som betyder mycket för dig ska minnas dig och din roll i deras liv?

Vad skulle du kunna göra mer eller mindre av nästa år för att komma närmare den bilden av dig själv?

Tycker du att det här var intressant och vill jobba mer med den här sortens frågor och personlig reflektion? Under året så erbjuder öppna klasser men även anpassade enskilda och gruppsamtal.

Kontakta oss på Skarholmen och Psykologi360 om du vill veta mer.
www.psykologi360.se , www.skarholmen uppsala.se



SKARHOLMEN

WÄRDSHUSET VID VATTNET