

Ce a fost și ce va fi în viața mea?

Ce e acest ghid?

Acest ghid te va ajuta să-ți revezi viața așa cum a fost ea până acum și să faci câteva schimbări necesare pentru a-ți îmbunătăți calitatea vieții, punând în practică lecțiile cele mai importante pe care ți le-ai însușit trecând prin perioada de izolare.

La ce îmi folosește această auto-analiză?

A-ți planifica implementarea unor schimbări învățând din greșeli este un obicei bun. Învățând din trecut îți poți planifica viitorul, pentru a evita să faci aceleași erori și pentru a te dezvolta personal.

De ce am nevoie pentru a începe?

- un loc liniștit și comod (pentru a medita asupra trecutului)
- muzică relaxantă în surdina
- un ceai, o limonadă/socată sau o ciocolată caldă (orice preferi)
- cel puțin o oră fără întreruperi (pentru a nu întrerupe procesul)
- ghidul "Ce a fost și ce va fi" printat
- sinceritate și deschidere
- instrumentul tău de scris preferat și markere colorate dacă îți place să le folosești

Pregătirea

Răsfoirea agendei sau a jurnalului (dacă ai)

Scoate-ți agenda sau jurnalul personal și răsfoiește-le săptămână cu săptămână. Dacă întâlnești ceva important – subliniază cu un marker colorat.

Viața mea în trecut

Cum arăta viața ta în trecut? Găsește un cuvânt/o frază care să descrie fiecare dintre următoarele domenii:

Familia mea:

Spațiul meu personal (camera mea):

Prietenii mei:

Școala/studiul:

Banii mei de buzunar/economiile mele:

Muncă prin casă/curte sau în afara casei:

Odihnă, relaxare, recreere:

Sănătate fizică:

Sănătate mentală/emoțională:

Credința/relația mea cu Dumnezeu:

După ce ai descris cum arăta viața ta în fiecare dintre aceste domenii, ordonează-le în funcție de importanța pe care ai acordat-o în trecut fiecărui domeniu, scriind în dreptul lor cifrele de la 1 la 10, pe locul 1 fiind domeniul căruia îi acordai cel mai mult timp și atenție.

Întrebări-cheie despre trecutul meu:

De ce anume sunt cel mai mândru?

Care sunt acei trei oameni care m-au influențat cel mai mult?

Care sunt acei trei oameni pe care eu i-am influențat cel mai mult?

Care este lucrul cel mai bun pe care l-am descoperit în mine?

Pentru ce anume sunt cel mai recunoscător?

Care a fost decizia cea mai înțeleaptă pe care am luat-o?

Care a fost lecția cea mai importantă pe care am învățat-o?

Care a fost riscul cel mai mare pe care mi l-am asumat?

Iertare

Ți s-a întâmplat ceva în trecut ce încă trebuie să ierți cuiva? Fapte sau cuvinte care te-au rănit? Sau ești supărat încă pe tine? Fă-ți un bine și iartă. Dacă nu te simți încă pregătit să ierți, scrie aici acest lucru. Scrisul poate face uneori minuni.

Felicitări! Ai încheiat cu trecutul tău.

Respiră adânc de 3 ori. Odihnește-te puțin!

Despre ce va fi vorba în viitor?

Cum îți dorești să se schimbe cele mai importante aspecte ale vieții tale în domeniile pe care tocmai le-ai analizat? Ce ai învățat din greșelile trecute? Care vor fi cele mai importante schimbări pe care vrei să le implementezi?

Familia mea:

Spațiul meu personal (camera mea):

Prietenii mei:

Școala/studiul:

Banii mei de buzunar/economiile mele:

Muncă prin casă/curte sau în afara casei:

Odihnă, relaxare, recreere:

Sănătate fizică:

Sănătate mentală/emoțională:

Credința/relația mea cu Dumnezeu:

Aici poți scrie lucruri pe care îți dorești să le realizezi de mult timp (bucket list):

Idei-cheie pentru viitorul meu

Cele trei lucruri despre mine pe care le voi schimba.

Cele trei lucruri la care voi renunța.

Cele trei lucruri pe care îmi doresc cel mai mult să le obțin.

Cei trei oameni pe care pot să mă sprijin în vremuri grele.

Cele trei lucruri cărora voi avea puterea să le spun nu.

Cele trei lucruri pe care le voi face în fiecare dimineață.

Cele trei lucruri cu care mă voi răsfăța.

Cele trei locuri pe care le voi vizita.

Cele trei feluri în care mă voi conecta mai mult cu cei iubiți.

Cele trei cadouri cu care îmi voi premia succesele.

Cuvântul meu pentru viitor

Alege-ți un cuvânt pentru viitorul tău. Acesta îți va reaminti să nu renunți la lecțiile de viață ale trecutului. Cuvântul acesta va caracteriza perioada care vine.

Acest document reprezintă un contract cu tine însuși. Semnează-l și respect-l pentru a-ți îmbunătăți viața!

Data:

Semnătura: