



צרכות התזונות פנימית לצמיחה

ערכה אישית לסיכום ופתיחת שנה

| |
|----------|
| הערכה של |
|----------|

| |
|------|
| לשנת |
|------|



צרכות התזונות שניחית לצמיחה

ערכה אישית לסיכום ופתיחת שנה

הנחיות לניחוי הצרכה:

- מילוי הערכה אורך כשעה. אני ממליצה לך לפנות ביומן שעה שקטה, ללא הסחות והפרעות.
- מומלץ להדפיס את הערכה ולמלא אותה בכתב יד. זה מעודד יצירתיות.
- אם את מרגישה שקשה לך למלא את כל הערכה בפעם אחת זה בסדר. לפעמים אנחנו צריכות זמן חשיבה כדי שהתובנות יעלו. במקרה כזה, שימי את הערכה בצד ליום או יומיים. אבל, קבעי מראש ביומן מתי תשבי שוב על הערכה.
- אשמח לשמוע ממך על תהליך העבודה עם הערכה. כתבי לי מייל לכתובת: inbaldoytch@gmail.com אני תמיד עונה ושמחה לכל שיתוף, שאלה, או הארה.
- תהני!

אנא ציפי

מאמנת לאיכות חיים
INBAL-DEUTSCH.COM

התזיונות שלנה שהסת"אה

שלושת ההישגים הגדולים שלי השנה. במה את הכי גאה השנה? מה בך עזר להם לקרות?

רשמי כמה שיותר הצלחות והוקרות מהשנה האחרונה. על מה את מודה לעצמך ולאחרים, מה טוב בחייך היום.

מה היה האתגר המשמעותי ביותר שלי השנה? איך התמודדת איתו ומה למדת על עצמך בתהליך?

מה אני משאירה מאחור? מה את משחררת, ממה את בפרדת ולא לוקחת איתך לשנה החדשה?

תודה למישהי שהיתה משמעותית עבורי השנה. כתבי לה כאן מספר מילות תודה.

מחשבה/ שיעור שעזרו לי השנה. איך אוכל להשתמש בהם שוב בעתיד?

התזינויות שלנה שאתחילה

בעוד שנה, כשתשבי לסכם את השנה הזו, מה תרצי שיופיע בסיכום? רשמי מה הכי חשוב לך שיקרה השנה.

מה ארצה להשיג השנה בתחומי החיים המרכזיים? הציבי לעצמך מטרות לשנה החדשה. מומלץ לגעת בתחומים הבאים: משפחה וזוגיות, קריירה ולימודים, בריאות נפשית ופיזית, התפתחות אישית, קשרים חברתיים, הנאה והעשרה.

בני תוכנית "התנעה" עבור 3 מהמטרות שרשמת. כתבי מהם חמשת הצעדים הראשונים, הקטנים והפשוטים ביותר שייקדמו אותה. רשמי גם מתי תבצעי אותם.

למי/למה ארצה לעזור השנה? איפה בעולם אני יכולה לעשות שינוי (קטן או גדול)? איך אעשה זאת?

איך אני אוסיף או אכניס שמחה ליומיום שלי? חשבי על פעולה, מנהג, מחשבה, אמירה.

קשר משפחתי/חברתי שאני רוצה לחזק בחיי. למה הוא חשוב לי? איך אעשה זאת?

איך אעזור לעצמי כשקשה לי? מה אגיד לעצמי? איזו פעולה יכולה לעזור לי?

הרגלים קטנים ומעצבנים שאני נפטרת מהם השנה. מהם ומה יעזור לי לשנות אותם?

תכונה/יכולת שאני רוצה לחזק השנה. איזה פעולות/ מחשבות יגבירו ויאמנו אותה?

בנוגע לכל מה שרשמתי עד עכשיו:

מה יעזור לי לבצע השנה את התוכניות שלי? מה אני יכולה לעשות כדי להגדיל את הסיכוי שאפעל?

מה עשוי להפריע לי לבצע אותן? מה אעשה כדי למנוע את ההפרעה הזו?

ולסיום, אני בוחרת משפט אחד שילווה אותי השנה. מה יהיה המוטו שלך לעידוד, צמיחה והצלחה השנה?