

Riflessioni di fine anno

SPIRITUALITA' TRADOTTA

Siete soliti fare una specie di resoconto o autovalutazione a fine anno?

A me piace guardarmi indietro e capire cos'ho fatto, cosa non ho fatto, cosa ho imparato, novità e sorprese dell'anno.

Non è una riflessione "giudicante" in cui rimpiango i miei errori e mi deprimi nel pensare alle opportunità perse, ma una riflessione costruttiva in vista dell'anno che viene.

Gratitudine

Quali momenti felici avete vissuto quest'anno e con chi?

C'è stato qualcosa di speciale quest'anno che ti ricorderai per sempre?

Casa, lavoro, soldi

Ci sono stati degli sviluppi lavorativi o di studio?

La vostra situazione economica vi soddisfa?

Siete felici di come spendete, guadagnate, risparmiate?

Siete soddisfatti del posto in cui vivete?

Energia

Quest'anno lo percepisci come positivo o negativo?

Ci sono stati dei cambiamenti nella tua energia?

Hai provato qualcosa di nuovo, sei uscito dalla comfort zone, hai osato?

Cosa hai attratto?

Rapporto con noi stessi

Vi siete piaciuti quest'anno?

Che progressi e che errori avete fatto?

Che lezioni avete imparato?

Salute e benessere

Avete avuto problemi di salute o vi sentite bene?

Siete fisicamente in forma?

Le vostre abitudini che conseguenze hanno avuto?

Passioni e desideri

Avete trovato una nuova passione o coltivato le vecchie?

Vi siete aperti e avete colto l'opportunità di provare cose nuove?

Avete realizzato alcuni dei vostri desideri o perlomeno ci avete provato?

Ispirazione

Quali frasi, film, posti o libri vi hanno toccato ed ispirato?

Che messaggio vorreste lasciare al voi di un anno fa?

E quale messaggio lascereste a voi tra un anno??