SoulAdventure
Duše na vlastních nohou

ROK S CORONOU

22 otázek, které stojí za to si položit

Milý dobrodruhu duše,

tyhle otázky jsou o tobě a pro tebe. A tak s nimi nalož dle svého vlastního uvážení. Není žádný správný ani špatný způsob jak s nimi pracovat. Otázky můžeš brát popořadě, nebo na přeskáčku, některé klidně vynech, nebo se k nim vrať později. Piš si odpovědi do deníku nebo sem, nebo si je vem na procházku do lesa a nahlas je říkej lesu, slunci, nebo třeba svému psovi. Pokud máš parťáka, který umí čistě naslouchat, nerušit, neradit a říct jen “wey” - slyšel jsem tě, můžeš je použít i pro sdílení s ním.
Mám jen jediné doporučení: Buď k sobě ve svých odpovědích upřímný a pravdivý.

S láskou,
Bohdana

Co mi uplynulý rok dal? Čím mě obohatil? Co nového v něm do mého života přibylo?

……

……

……

Co mi uplynulý rok vzal? O co jsem přišel(a)? Co jsem ztratil(a)?

……

……

……

Jakých je mých 5 NEJ (prožitků, momentů, úspěchů...) tohoto roku? Ať už “dobrých” nebo “špatných”.

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……
5. ……

© 2021 SoulAdventure

Co mi nejvíc pomohlo minulý rok zvládnout? Jaké moje vlastnosti, jací lidé, jaké moje návyky, jaké moje zdroje?

1. ……
2. ……
3. ……

Jak a v čem se můj život zlepšil??

……

……

……

Co se v mém životě zaseklo?

……

Jakou jednu malou věc můžu v nejbližších 3 dnech udělat, abych to posunul(a)?

……

Jakou novou schopnost, dovednost, vlastnost jsem v sobě objevil(a)?

……

……

……

Co jsem začal(a) dělat jinak a dělá mi to dobře?

……

……

……

© 2021 SoulAdventure

Co neobvyklého jsem zažil(a) a co mi to přineslo?

……

……

……

Jaký z mých názorů, postojů, přesvědčení se nejvíc změnil?

……

……

……

V čem jsem polevil(a) a štve mě to?

……

……

……

Jakou nejtěžší věc jsem zvládl(a) a jsem za to na na sebe pyšný(á)?

……

……

……

Co dnes dělám, co pro mě před rokem bylo sci-fi?

……

……

……

© 2021 SoulAdventure

Jakou největší změnu jsem udělal(a) a co mi to přineslo?

……

……

……

Jak a v čem se proměnil můj vztah...

...k sobě? ……

……

...k ostatním? ……

……

...k partnerovi? ……

……

...k přírodě? ……

……

...k dětem? ……

……

Jaké nové příležitosti se v mém životě objevily (v práci, vztazích, seberealizaci…)?

Kterých jsem využil(a), kterých chci využít a které jsem záměrně minul(a)?

……

……

……

© 2021 SoulAdventure