



Året der gik – Et refleksionshæfte

Hvad er der rent faktisk sket det seneste år?
Og hvordan har det udviklet dig som menneske?

I denne guide, stiller vi skarpt på lige netop dette.
Vi kigger bagud og skaber et fundament for derefter at kigge fremad.

Lad os gå igang

Start med at finde en god plads, hav evt. denne fil printet ud, en kop te i nærheden og ro omkring dig.

Nedenfor finder du 8 linjer til hver måned. Brug de første 4 til at nedskrive, hvilke konkrete ting, der er sket i den pågældende måned. Brug gerne din kalender.

De næste 4 linjer skal bruges til at nedskrive, hvad de ovenstående begivenheder har haft af betydning for dig.

God fornøjelse!

Januar

Hvilke begivenheder har været betydningsfulde for dig i denne måned?

Hvad har de helt konkret betydet for dig? Hvordan har de været med til at udvikle dig som menneske? Har de været med til at ændre på et perspektiv og i så fald, hvad er dit nye perspektiv?

Februar

Hvilke begivenheder har været betydningsfulde for dig i denne måned?

Hvad har de helt konkret betydet for dig? Hvordan har de været med til at udvikle dig som menneske? Har de været med til at ændre på et perspektiv og i så fald, hvad er dit nye perspektiv?

Marts

Hvilke begivenheder har været betydningsfulde for dig i denne måned?

Hvad har de helt konkret betydet for dig? Hvordan har de været med til at udvikle dig som menneske? Har de været med til at ændre på et perspektiv og i så fald, hvad er dit nye perspektiv?

April

Hvilke begivenheder har været betydningsfulde for dig i denne måned?

Hvad har de helt konkret betydet for dig? Hvordan har de været med til at udvikle dig som menneske? Har de været med til at ændre på et perspektiv og i så fald, hvad er dit nye perspektiv?

Maj

Hvilke begivenheder har været betydningsfulde for dig i denne måned?

Hvad har de helt konkret betydet for dig? Hvordan har de været med til at udvikle dig som menneske? Har de været med til at ændre på et perspektiv og i så fald, hvad er dit nye perspektiv?

Juni

Hvilke begivenheder har været betydningsfulde for dig i denne måned?

Hvad har de helt konkret betydet for dig? Hvordan har de været med til at udvikle dig som menneske? Har de været med til at ændre på et perspektiv og i så fald, hvad er dit nye perspektiv?

Juli

Hvilke begivenheder har været betydningsfulde for dig i denne måned?

Hvad har de helt konkret betydet for dig? Hvordan har de været med til at udvikle dig som menneske? Har de været med til at ændre på et perspektiv og i så fald, hvad er dit nye perspektiv?

August

Hvilke begivenheder har været betydningsfulde for dig i denne måned?

Hvad har de helt konkret betydet for dig? Hvordan har de været med til at udvikle dig som menneske? Har de været med til at ændre på et perspektiv og i så fald, hvad er dit nye perspektiv?

September

Hvilke begivenheder har været betydningsfulde for dig i denne måned?

Hvad har de helt konkret betydet for dig? Hvordan har de været med til at udvikle dig som menneske? Har de været med til at ændre på et perspektiv og i så fald, hvad er dit nye perspektiv?

Oktober

Hvilke begivenheder har været betydningsfulde for dig i denne måned?

Hvad har de helt konkret betydet for dig? Hvordan har de været med til at udvikle dig som menneske? Har de været med til at ændre på et perspektiv og i så fald, hvad er dit nye perspektiv?

November

Hvilke begivenheder har været betydningsfulde for dig i denne måned?

Hvad har de helt konkret betydet for dig? Hvordan har de været med til at udvikle dig som menneske? Har de været med til at ændre på et perspektiv og i så fald, hvad er dit nye perspektiv?

December

Hvilke begivenheder har været betydningsfulde for dig i denne måned?

Hvad har de helt konkret betydet for dig? Hvordan har de været med til at udvikle dig som menneske? Har de været med til at ændre på et perspektiv og i så fald, hvad er dit nye perspektiv?

Godt arbejde! Nu er det tid til at kigge på det hele fra et helikopterperspektiv.

Måske du allerede nu ved lige, hvad du skal svare til nedenstående refleksioner, ellers kan du med fordel skimme de nederste 4 linjer ved hver måned og kigge på det fulde billede af året, der er gået.

Svar nu på nedenstående refleksioner;

Hvad har været den største ændring i din måde at se verden på?

Er der noget af ovenstående, som du har lyst til at give slip på? Hvordan kan du bedst gøre dette?

Hvad er du allermest stolt af ved det seneste år?

Hvor ser du fortsat mulighed for udvikling?

Hvad har været den største læring?

Virkelig godt gået, at du er nået hertil!

Tillad dig selv lige at lade dette synke ind. Hæng evt. den sidste side op et sted, hvor du ser den regelmæssigt. Eller gem den et sted, så du kan finde den frem igen.

Om 14 dage udkommer endnu en PDF, hvor vi kigger ind i det kommende år og dykker ned i, hvad du kan gøre for at opnå dine mål og komme tættere på det liv, du drømmer om.

TAK fordi du tog dig tiden!