

MESAJUL ANULUI _____ PENTRU TRECUT

MESAJUL ANULUI _____ PENTRU VIITOR:

Cartea Vieții Mele

Filele anului _____

1

Evenimentele Iernii

Evenimente fizice (sănătate, finanțe, mutări, achiziții, pierderi ș.a.):

Evenimente sufletești (trăiri, experiențe, impact, suferințe, bucurii):

Evenimente spirituale / de dezvoltare (conștientizări, lecții, cunoaștere):

10

Ce direcții îmi propun pentru anul următor, pentru a avea grijă de mine, de nevoile mele și de cei din jurul meu

A. În plan material/ fizic

B. În planul sănătății, vitalității și tonusului

C. În plan familial și de cuplu

D. În plan social (prieteni, cunoscuți, stil de viață, activități)

E. În plan spiritual și de dezvoltare personală

9

Lección învățate în raport cu cei din jurul meu

A. Domeniul profesional

B. Domeniul familial/ cuplu

C. Domeniul social și spiritual

2

Evenimentele primăverii

Evenimente fizice (sănătate, finanțe, mutări, achiziții, pierderi ș.a.):

Evenimente sufletești (trăiri, experiențe, impact, suferințe, bucurii):

Evenimente spirituale / de dezvoltare (conștiință, inițieri, lecții, cunoaștere):

3

Evenimentele verii

Evenimente fizice (sănătate, finanțe, mutări, achiziții, pierderi ș.a.):

Evenimente sufletești (trăiri, experiențe, impact, suferințe, bucurii):

Evenimente spirituale / de dezvoltare (conștientizări, lecții, cunoaștere):

8

Lecții învățate în raport cu cei din jurul meu

D. Domeniul profesional

E. Domeniul familial/ cuplu

F. Domeniul social și spiritual

7

Abilitățile dezvoltate și antrenate

A. Profesionale și practice

1. _____

2. _____

B. Abilități sociale

1. _____

2. _____

C. Abilități de dezvoltare personală și spirituală

1. _____

2. _____

4

Evenimentele toamnei

Evenimente fizice (sănătate, finanțe, mutări, achiziții, pierderi ș.a.):

Evenimente sufletești (trăiri, experiențe, impact, suferințe, bucurii):

Evenimente spirituale / de dezvoltare (conștientizări, lecții, cunoaștere):

5

Cum am încheiat anul precedent?

- Aspectul fizic (sănătate, financiar, material)

- Aspectul sufletesc (tonus emoțional, stare, trăire)

- Aspectul motivațional (ce mi -am propus pentru anul curent)

- Aspectul evolutiv (ce am învățat în anul anterior)

- Aspectul social (ce viață socială am avut)

- Aspectul spiritual (în ce etapă a vieții am fost)

- Aspectul moral (fapte bune propuse pentru anul curent?)

Ce nu am realizat din ce mi-am propus?

6

Zmeii cei mai importanți activați în acest an

Zmeul 1 (numit de mine: „_____”

- originea lui (de unde s-a născut?)

- cine sau ce l-a activat?

- ce l-a liniștit sau echilibrat / ce l-ar fi putut echilibra?

Zmeul 2 (numit de mine: „_____”

- originea lui (de unde s-a născut?)

- cine sau ce l-a activat?

- ce l-a liniștit sau echilibrat / ce l-ar fi putut echilibra?
