

Итоги месяца



Вопросы, которые помогут оценить прожитый месяц, сделать выводы и наметить планы на следующий. Запишите в двух предложениях, что он значил для вас.

- вспомните, с кем вы виделись и какие ощущения у вас были после встречи?
- Какие книги и статьи вы читали, что вам это дало?
- Какие фильмы и видео вы смотрели, что вам это дало?
- Подумайте, что нового вы узнали за месяц?
- Привычка месяца: удалось ли вам выполнять выбранную привычку?
- Что хорошего вы сделали для своего здоровья?
- Какие ситуации вас расстраивали и что из них можно вынести?
- вспомните все поводы для радости
- Напишите благодарности себе, другим людям, ситуациям
- Просмотрите цели на год – приближаетесь ли вы к ним?
- Каким полезным опытом за этот месяц вы можете поделиться с друзьями?
- Запишите в двух предложениях, чем был этот месяц для вас
- Прочитайте свои ответы и поставьте цели на следующий месяц

Прочитайте свои ответы и поставьте цели на следующий месяц