

GADA NOSLĒGUMA PAŠREFLEKCIJAS LAPA

(iedvesmota no Mel Robbins pieejas)

Vārds: _____

Gads: _____

Datums: _____

- Atbilde vienā piegājienā, nepārlasot iepriekšējo.
- Ja kāds jautājums "neiet" – atstāj tukšu. Tas arī ir atbildes veids.
- Vari atgriezties pie šīs lapas pēc 3–6 mēnešiem.

1. Kas šogad patiesi darbojās manā dzīvē?
(Kas deva mieru, rezultātus, stabilitāti, prieku?)



2. Kas man vairs nestrādāja, bet ko es turpināju darīt inerces,
bailu vai pieraduma dēļ?

3. Kur es šogad ignorēju sevi – savas vajadzības, robežas vai
intuīciju?
(Bez nosodījuma. Tikai novērojums.)



4. Kādas mācības un pieredzes es šogad ieguvu –
pat ja tas bija sāpīgi vai grūti?

5. Kā es vēlos justies nākamajā gadā?
(Nevis ko sasniegt, bet kādā iekšējā stāvoklī dzīvot.)

♥ Sajūtas / vārdi:



♥ Ko man nāksies darīt citādi, lai šo sajūtu piedzīvotu:

✨ Noslēguma teikums (pēc izvēles)
Nākamajā gadā es izvēlos...

