



EMPOWER *True Life*
coaching

JURNALUL
DE
REFLECTARE

2024





Obiective & Vise 2024

DATA: _____

CUVANTUL ANULUI:
(vezi ultima pagina)

Explorarea calatoriei:

1. Dacă ai putea rezuma energia anului trecut într-un singur cuvânt, care ar fi acel cuvânt?

2. Care au fost victoriile majore care au adus bucurie anului care a trecut?

3. Sărbătorește micile triumfuri!
Enumerează realizările minore din ultimul an.

4. Identifică provocările pe care le-ai întâlnit. Pentru fiecare provocare, notează lecțiile, instrumentele sau cadourile valoroase care le-a adus în viața ta acea provocare.

Obiective & Vise 2024



Privind in urma:

5. La ce simți nevoia să renunți sau să lași în urmă din anul precedent?

6. Notează pe o hârtie lucrurile pe care trebuie să le lași in urmă, meditează asupra lor timp de 5 minute și arde hârtia.

7. Care au fost persoanele care au jucat roluri vitale în viața ta anul trecut?

8. Cum au contribuit ele la educatia și evolutia ta?

Obiective & Vise 2024



Privind in urma:

9. Reflectează asupra bunăstării tale fizice. Care practici de sănătate și fitness au fost benefice și care au reprezentat provocări?

Stabilirea obiectivelor:

10. Ținând cont de sănătatea ta, subliniază-ți obiectivele de bunăstare a sanatații pentru anul următor.

11. Ia în considerare sănătatea financiară. Ce practici au funcționat bine în ultimul an și ce practica vei continua pentru stabilitatea financiară?

12. Subliniază-ți obiectivele financiare pentru anul următor.

Obiective & Vise

2024

Stabilirea obiectivelor:

13. Defineste obiectivele in carieră sau profesionale pentru anul următor.

14. Listeaza obiectivele și intențiile personale pentru anul care vine.

15. Pe baza acestor obiective, articulați o intenție generală pentru anul care vine.

Obiective & Vise

2024

Manifestarea și stabilirea intențiilor:

16. Imaginează-ți un lucru mic pe care vrei să-l manifesti în anul care vine.
Notează detaliile în jurnal.

17. Urmărește o realizare semnificativă în următoarele 6-12 luni.
Care este lucrul cel mai semnificativ pe care îl manifesti? Specifică-l în jurnal.

18. Provoaca-te!
Enumerează patru moduri în care vei ieși din zona de confort anul acesta.

Obiective & Vise

2024

Manifestarea și stabilirea intențiilor:

19. Proiectează-te (in vizualizare) la sfârșitul anului.

Care este singura realizare sau angajament pe care vrei să-l evidențiezi?

20. Fă un brainstorming în care selectezi 10-20 de cuvinte reprezentând energia pe care dorești să o atragi în anul care vine. Alege un cuvânt ca temă sau intenție generală pentru anul nou.

Revizuieste periodic lista de-a lungul anului si reflecta asupra cuvântului ales.



*Succes în manifestarea
tuturor acestor obiective
minunate
in*

2024

