



SHOW NOTE

SÓLYA BEA SHOW

1 SZEZON / 9 EPIZÓD
Megjelent: 2018 December 06
Sólya Bea

Tudatos Évzárás

A Tudatos Évzáráshoz éberségre, őszinteségre van szükség. Őszintén rá kell nézned az elmúlt 12 hónap eseményeire és bíraskodás nélkül értékelni azokat.

Akkor tudsz sikeres évet indítani, ha tisztán látod és elfogadod, hogy mi a jelen állapotod minden elképzelhető szinten; mentálisan, fizikálisan, érzelmileg, spirituálisan egyaránt. Ehhez reflektálásra, valamint a motivációd befolyásoló és a cselekvéseidet irányító érzelmeid vizsgálatára van szükség.

Ahhoz, hogy tudd, hogy hol állsz jelen pillanatban, valamint hogy honnan indulsz neki az elkövetkező évnek, elkerülhetetlen, hogy értékelj a mögötted álló év eredményeit, sikereit és igen, a sikertelenségeit is!

Reflektálás/Összesítés

Elengedés

Mit engedték el az elmúlt egy év alatt? Mi az, amin keresztül mozdultál?



SHOW NOTE

SÓLYA BEA SHOW

Hálaadás

Mi történt ebben az évben, amiért hálás vagy?

Tanulságok

Mit tanultál, milyen hibát nem követsz soha többé el?

Siker összegzés

Milyen sikereket értél el az elmúlt egy év alatt?

Fontos linkek:

www.SolyaBea.hu

Life Design planner: <http://www.solyabea.hu/lifedesign>

Kövess a Facebookon

Kövess az Instagramon