

NEGYED ÉVES ÉRTÉKELŐ

FORGASS VISSZA AZ ELMÚLT HÁROM HÓNAPOD NAPJAIRA ÉS A HAVI ÉRTÉKELŐ LAPOKRA, MAJD A KÉRDÉSEK MEGVÁLASZOLÁSÁVAL NÉZD ÁT A MÖGÖTTED LÉVŐ IDŐSZAKOT. ÉS ZÁRD LE EZT A NEGYED ÉVED.

HOGYAN ÉS MIBEN VÁLTOZOTT AZ ÖNREFLEXIÓM, EMPÁTIÁS ÉS REZILIENCIÁS KÉPESSÉGEM?

HOGYAN KERÜLTEM MAGAMHOZ KÖZELEBB, MIKET FOGADTAM EL, MIKET SZERETTEM MEG MAGAMBAN?

MILYEN ÖNISMERETI SIKEREKET ÉRTEM EL EBBEN A NEGYED ÉVBEN? MIBEN HALADTAM MEG ÖNMAGAM?

HOGYAN TERVEZEM A KÖVETKEZŐ HÁROM HÓNAPOM? MILYEN SZOKÁSOKAT, VISELKEDÉST VISZEK TOVÁBB, MIKET ENGEDEK EL?

HOGYAN CSÖKKENTEM TOVÁBB A STRESSZT, A ROHANÁST AZ ÉLETEMBEN? MIKET TESZEK EZÉRT?

FOLYTATOM-E AZ ÖNISMERETI NAPLÓZÁST? MIBEN SZERETNÉM MÉG MEGHALADNI ÖNMAGAM?

MELY KAPCSOLATAIMÉRT TESZEK MÉG TÖBBET ÉS MIKET ENGEDEK EL, ILL. HÚZOK HATÁRT VELÜK SZEMBEN?

HOGYAN ALAKULTAM NŐKÉNT, HOGY ALAKULT AZ ÖNMAGAMMAL VALÓ VISZONYOM? HOGY SIKERÜLT MEGFIGYELNI A CIKLUSOMAT ÉS A SZERINT TERVEZNI?