

HAVI ÉRTÉKELŐ

FORGASS VISSZA AZ ELMŰLT
HÓNAPOD NAPJAIRA ÉS A KÉRDÉSEK
MEGVÁLASZOLÁSÁVAL NÉZD ÁT A
MÖGÖTTED LÉVŐ IDŐSZAKOT.

MIT TETTEM MAGAMÉRT
AZ ELMŰLT HÓNAPBAN?

MIT TEHETTEM VOLNA
MÉG ?

MILYEN FELISMERÉSEK SZÜLETTEK
ÖNMAGAMMAL KAPCSOLATBAN?

AZOK KÖZÜL AMIK KIBORÍTOTTAK,
MI ÉRINT MEG MÉG MOST IS ÉS MI VÁLT
MOSTANRA JELENTÉKTELENNÉ?

MIK BORÍTOTTAK KI NAGYON?

MIKNEK ÖRÜLTEM NAGYON?

HOGY CSÖKKENTETTEM A
STRESSZT, A ROHANÁST
AZ ÉLETEMBEN?

MILYEN ÖSSZEFÜGGÉSEKET TALÁLOK AZ ÖRÖKÖLT
CSALÁDI MINTÁIM ÉS A SAJÁT VISELKEDÉSEM KÖZÖTT?

HAVI ÉRTÉKELŐ

FORGASS VISSZA AZ ELMŰLT
HÓNAPOD NAPJAIRA ÉS A KÉRDÉSEK
MEGVÁLASZOLÁSÁVAL NÉZD ÁT A
MÖGÖTTED LÉVŐ IDŐSZAKOT.

HOGYAN NYÍLVÁNULT MEG
A GYAKORLATBAN, HOGY
ÖNEGYÜTTÉRZŐBB,
ÖNELFOGADÓBB LETTEM
MAGAMMAL?

MILYEN BELSŐ
ERŐFORRÁSAIMRA
JÖTTEM RÁ,
MELYEK EDDIG CSAK
SZUNNYADTAK BENNEM?

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

MILYEN ÖSSZEFÜGGÉSEKET TALÁLOK A
KÜLSŐ KÖRÜLMÉNYEK (STRESSZOROK,
MÁSOK HANGULATA, VISELKEDÉSE) ÉS A
HANGULATOM, VISELKEDÉSEM KÖZÖTT?

MILYEN ÖSSZEFÜGGÉSEKET TALÁLOK A CIKLUSOM
ÉPPENI SZAKASZA ÉS A HANGULATOM,
VISELKEDÉSEM KÖZÖTT?

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

MILYEN ÁTLAGOT TUDNÉK
VONNI A HAVI
HANGULATAIMBÓL?
MELYIK SMILEY
SZEREPELT
LEGTÖBBSZÖR?
MILYEN ÖNISMERETI
KÖVETKEZTETÉST VONOK
LE EBBŐL?

MILYEN ÖSSZEFÜGGÉSEKET TALÁLOK A BELSŐ
KÖRÜLMÉNYEIM (HANGULAT, CIKLUS, EGÉSZSÉGI
ÁLLAPOT, ÉHSÉG, FÁRADTSÁG) ÉS A REZILIENCIÁM, ILL.
MÁSOKKAL VALÓ BÁNÁSMÓDOM, VISELKEDÉSEM
KÖZÖTT?