

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΧΡΟΝΙΑΣ



Expressing MySelf

Institute!





ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ
ΓΙΑ ΝΑ
ΠΡΟΧΩΡΗΣΕΙΣ
ΕΙΝΑΙ ΝΑ
ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ

.....
MARK TWAIN
.....



Ανασκόπηση χρονιάς

Ξεκίνα τη χρονιά με επίγνωση

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Τι άλλαξε μέσα μου την προηγούμενη χρονιά;

Τι με ξάφνιασε;



Ανασκόπηση χρονιάς

Ξεκίνα τη χρονιά με επίγνωση

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Τι πήγε καλά;

Τι με δυσκόλεψε;



Ανασκόπηση χρονιάς

Ξεκίνα τη χρονιά με επίγνωση

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Τι έμαθα από τις δυσκολίες;

ΣΕ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ ΑΠΟ
ΤΩΡΑ ΘΑ ΕΥΧΕΣΑΙ ΝΑ
ΕΙΧΕΣ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ
ΣΗΜΕΡΑ

KAREN LAMB





Ανασκόπηση χρονιάς

Ξεκίνα τη χρονιά με επίγνωση

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Ποιοι κύκλοι έκλεισαν;

Τι νέο ήρθε;



Ανασκόπηση χρονιάς

Ξεκίνα τη χρονιά με επίγνωση

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Ποιος τομέας της ζωής μου ζητά χώρο για του χρόνου;



Ανασκόπηση χρονιάς

Ξεκίνα τη χρονιά με επίγνωση

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Τι έμαθα για τα όριά μου;



Ανασκόπηση χρονιάς

Ξεκίνα την ημέρα με επίγνωση

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Υπάρχει κάτι που απέφυγα συστηματικά; Γιατί;

Υπάρχει κάτι που ανέβαλα;



ΠΟΤΕ ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ
ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΕΝΑ
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΚΑΤΑΔΙΩΞΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ
ΚΑΙ ΑΠΛΑ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ

GUILLAUME APOLLINAIRE





Ανασκόπηση χρονιάς

Ξεκίνα τη χρονιά με επίγνωση

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Ποιο κομμάτι της καθημερινότητάς μου χρειάζεται αλλαγή;

Τι με έκανε να νιώσω ζωντανή την περασμένη χρονιά;



Ανασκόπηση χρονιάς

Ξεκίνα τη χρονιά με επίγνωση

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Ποιό ήταν το μεγάλο “όχι” μου;

Ποιο ήταν το μεγάλο “ναι” μου;



Ανασκόπηση χρονιάς

Ξεκίνα τη χρονιά με επίγνωση

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

5 πράγματα για τα οποία νιώθω ευγνωμοσύνη για τη χρονιά που πέρασε:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ποιο είναι το πιο μεγάλο; Για ποιο λόγο; Πώς μπορώ να εκφράσω αυτή την ευγνωμοσύνη μου;



Ανασκόπηση χρονιάς

Ξεκίνα τη χρονιά με επίγνωση

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Γράψε μια ευχάριστη έκπληξη της περασμένης χρονιάς. Κάνε την περιγραφή της στιγμής στον ενεστώτα σαν να την ξαναζείς. Όταν τελειώσεις το γράψιμο, διάβασε ό,τι έχεις γράψει. Πώς νιώθεις;



Ανασκόπηση χρονιάς

Ξεκίνα τη χρονιά με επίγνωση

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Για τι θα ήθελα να νιώσω ευγνωμοσύνη τη χρονιά που έρχεται;

Expressing MySelf

Institute!



www.expressingmyself.gr

