



nysta upp

året som gick

arbetsbok



Det är dags att sätta igång...

Du har upplevt ännu ett år och nu funderar du kring hur nästa ska bli. Kanske har du inte riktigt hittat rätt i dina önskningar eller behov och känner dig lite vilsen?

Lösningen kan ligga i att gå igenom året som gick och se vad som finns att lära, förändra, behålla eller glädjas åt för att kunna se mönstret som ditt liv faktiskt har.

Kanske vill du förändra eller så kanske du vill bevara - inget är fel beroende på hur du mår nu och hur du vill må under nästa år.

Varje fråga i häftet kan ta tid att besvara så ta dig tid att fundera och hasta inte igenom frågorna utan var noga med att ärligt bekänna färg för den enda du lurar är dig själv.

Du kan behöva mer plats för att besvara vissa frågor och då är det såklart bra om du fortsätter på ett annat papper så att du inte missar viktiga saker du vill få fram.

Dessa frågor är i många fall översättningar av och utvecklingar av Susanna Conways häfte *Unravelling your year* och andra frågeblad jag hittat bland kloka människor som funderat i samma banor. Dessa har hjälpt mig att sätta ord på mina känslor och tankar då jag behövt det.

Hoppas du får nytta av dessa frågor och att de kan leda dig fram mot det sorts liv du känner dig fönöjd med.

Nysta upp året som gick

Vi börjar med att gå igenom året som gick och se vad som hänt i ditt liv. Ditt år kan ha varit turbulent eller stillsamt, många beslut eller få. Allt har påverkat hur du mår nu och hur du har mått under året. Vad kan vi lära oss av året som du redan levt?

För att kunna gå vidare till nästa år är det bra att ha nystat upp vad som hände dig detta år. Få avslut och en bra grund till nystart.

Vad tog du fasta på under året som gick?

.....

.....

.....

.....

.....

Vad släppte du taget om under året som gick?

.....

.....

.....

.....

.....

Vad upptäckte du om dig själv detta år?

.....

.....

.....

.....

.....

Vem/vad kom in i ditt liv och gav dig en förändring under året?

.....

.....

.....

.....

.....

Vilka tre saker är du mest tacksam över från året som gått?

1.....

2.....

3.....

Beskriv din bästa dag eller händelse under året? Hur fick det dig att känna dig? Vilka var med och vad hände?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vad behöver du be om förlåtelse för som du gjort eller varit med om senaste året? Vem eller vilka är inblandade? Behöver du be dig själv om förlåtelse eller någon annan? Behöver du en förlåtelse från någon? Känn efter, det kan vara smärtsamt att erkänna detta.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vilka tre saker har du uppnått under året som gick riktigt bra - vilka saker är du mest stolt över?

1.....

2.....

3.....

..

Vad gjorde du för att de tre sakerna skulle ske? Vad/vilka stöttade dig?

.....

.....

.....

.....

Hur kan du bygga vidare på dessa positiva saker under nästa år?

.....

.....

.....

.....

Vilka tre saker har varit dina största utmaningar under året?

1.....

2.....

3.....

..

Hur gick du till väga för att klara dessa utmaningar? Vad fungerade bäst för dig?

.....

.....

.....

.....

Hittade du några nya verktyg och sätt att för att hantera liknande utmaningar i framtiden?

.....

.....

.....

.....

Beskriv ditt senaste år med tre ord?

1.....

2.....

3.....

..

Hur skulle du utifrån de tre orden beskriva ditt år med tre meningar,
som ett kort intro till filmen/boken om ditt år?

.....

.....

.....

.....

Vad vill du till sist avsluta året med att säga adjö till som har funnits
i ditt liv under året? Vad vill du säga till ditt gamla år?

.....

.....

.....

.....