

# PRAĖJUSIŲ METŲ APŽVALGA

Dar vieni metai prabėgo, ar pastebėjai? Dažnai žmonės dalinasi, kad kuo toliau, tuo greičiau bėga laikas, darosi sunkiau skirti laiko pasidžiaugti pasiekimais, apžvelgti visa tai, kas įvyko. Metų pabaiga – tam puiki proga. Kviečiame atsakyti į šiuos klausimus ir skirti laiko savirefleksijai.



Kokios mintys kyla, kai mąstau apie praėjusius metus, kokias emocijas jaučiu?

Koks praėjusių metų įvykis buvo įsimintiniausias? Kodėl?

Koks buvo didžiausias šių metų pasiekimas?

Kokia buvo didžiausia pamoka, kurią išmokau šiais metais?

# PRAĖJUSIŲ METŲ APŽVALGA

Ar pasikeičiau per praėjusius metus? Jei taip, kaip pasikeičiau?

Kokiai veiklai per praėjusius metus skyriau per daug laiko? Kokiai veiklai jo skyriau per mažai?

Už ką esu dėkinga(s) šiais metais?

Ko palinkėčiau sau ateinančiais metais?



Puikiai padirbėjai. Kartais mąstant apie šiuos klausimus gali kilti labai intensyvių nemalonių emocijų. Jei taip nutiko ir tau – pasikalbėk apie tai su žmogumi, kuriuo pasitiki. Jei jauti poreikį, kreipkis profesionalios pagalbos į savo šeimos gydytoją ar emocinės paramos linijas (pvz., Jaunimo liniją, nr. 8 800 28888).

**Tegu ateinantys metai būna kupini malonių emocijų ir įsimintinų patirčių!**