

Un año lleno de aprendizajes merece ser mirado con amor

Este balance no es para juzgarte ni exigirte más, sino para valorar lo que hiciste, reflexionar y saber donde has puesto tu energía este año!

GUÍA PARA QUE ESTE EJERCICIO SEA TU REGALO



1. Prepara tu lugar

Busca un espacio tranquilo donde nadie te interrumpa.. Prepara tu mate, té o café y si te gusta, música suave para acompañarte



2. Sé amable con vos mism@

No hay respuestas correctas o equivocadas. Lo importante es que te sinceres y trates con cariño mientras respondes



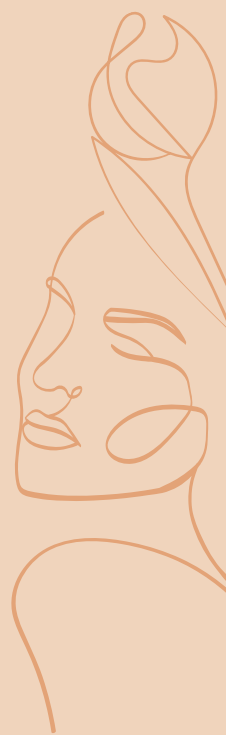
3. Hacerlo a tu ritmo

No es necesario completar todo de una vez. Podés ir de a poco, tomarte el tiempo que necesites o volver a estas preguntas más adelante



4. Usa un cuaderno especial

Si podes, escribí tus respuestas en un lugar que te inspire, como un cuaderno lindo. Va a hacer que el ejercicio sea más significativo



Usa este balance no solo como un
resumen de lo que pasó, sino como
brújula que te guíe hacia lo que quieres ser

PREGUNTAS PARA TU REFLEXIÓN

¿Sentis que cambiaste de alguna manera este último año? ¿En qué aspectos?

¿Cuáles fueron tus mayores logros este año? Grandes, medianos y pequeños de los cuales te sientas orgullos@. Identifica en qué área de tu vida ocurrieron (laboral, vincular, personal..)

¿Cuáles fueron los mejores 3 momentos de este año? ¿Qué lo hizo tan especial?

¿Qué hiciste este año que no habías hecho antes? Mirá las fotos para recordar mejor.

¿A qué le dijiste que No este año?

¿A qué le dedicaste más tiempo a nivel de pensamientos?

¿Qué se terminó en 2024 que ya no necesitabas?

¿Cuál de tus fortalezas te sirvió especialmente durante este 2024?

¿Cuál de tus puntos débiles te estuvo obstaculizando este 2024?

¿Qué relaciones personales cultivaste especialmente y cuáles no?

¿Cuáles fueron las mayores dificultades y cómo las gestionaste?

¿Qué valores priorizaste?

¿Cómo fue tu autocuidado?

¿Qué hábitos o rutinas te sirvieron este año y cuáles sientes necesitas cambiar?



El agradecimiento es un puente entre lo que fuimos y lo que queremos ser

¿Qué necesidades básicas ya tienes cubiertas hoy, no debes preocuparte y por lo tanto, te sientes agradecid@?

¿Si tuviste la oportunidad de ayudar a alguien en algo este año... Cómo te hizo sentir?

¿Por cuáles dificultad o desafío agradeces, por el aprendizaje que te permitieron lograr?

¿Por cuáles vínculos presentes en tu vida te sientes profundamente agradecid@?

¿Cuáles son los 5 recuerdos del 2024 por los que estoy eternamente agradecida?

Antes de pensar en lo que viene, regálale el tiempo de saborear todo lo que viviste este año, con sus aprendizajes, momentos de gratitud y crecimiento. Cada experiencia merece ser honrada antes de dar el próximo paso 😊

¡Espero hayas disfrutado de un momento a solas con vos!



www.manuparissec coaching.com

