

NOVI ZAČETKI, NAVADE IN NAČRTOVANJE

Povzetek seminarja

Vsak dan in vsak trenutek je lahko nov začetek.
Bodimo sočutni in potrpežljivi s sabo, ko začenjamo na novo.
Napredujmo po drobnih korakih.
Visoko občutljivi pogosto potrebujemo več časa, da se navadimo na spremembe ali prehode.
Kar ne damo na urnik, ima veliko manj možnosti, da se zgodi.

*»Skrivnost spremembe je,
da ne osredotočimo vse svoje energije
na bojevanje s starim,
ampak na grajenje novega.«
Dan Millman*

Vprašanja za razmislek in poglobitev

Kako vplivajo name prehodi in spremembe?

Veselim se spremembe/prehoda ...

Bojim se spremembe/prehoda ...

Trenutno si želim z očmi začetnika pogledati in začeti znova pri ...

Kako lahko to storim?



Moja navdihujoča beseda za to leto je ...

Zakaj sem ravno to izbrala?

Kako načrtujem? Kaj mi pomaga pri načrtovanju?

V svojem urniku želim več ...

V svojem urniku želim manj ...

V tem letu želim uvesti oz. utrditi navado ...

Kaj mi bo pri tem pomagalo?

Ideja za zapisovanje novih navad

Dan, datum	1. navada	2. navada	3. navada
ponedeljek			
torek			
sreda			
četrtek			
petek			
sobota			
nedelja			
SKUPAJ (X/7)			

