

CHECK IN

Gdje sam i gdje želim biti



Pitanja

Odgovaraj na pitanja iskreno, bez puno razmišljanja i kalkuliranja. Točan odgovor je onaj koji prvi želiš napisati.

1

Koliko si zadovoljan/a svojim životom sada?
(Odgovori brojem od 1 do 10.)

2

Što možeš učiniti da taj broj bude veći?

3

Što ti je potrebno da to učiniš?

4

S kojim područjem svoga života si trenutno najzadovoljniji/a?
(Odnos sa sobom, zdravlje, partnerski odnos, posao, roditeljstvo,
prijateljstvo, duhovnost...)

.....

.....

.....

5

Nabroji 5 svojih životnih vrijednosti. Što ti je važno? (Pritom
razlikuj potrebe od vrijednosti. "Želim putovati" je potreba.
Vrijednost je: novo iskustvo, sloboda izbora ili nešto drugo što stoji
iza te tvoje potrebe.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6

Kako živiš to što ti je važno?

.....

.....

.....

.....

7

Koje područje tvog života najviše podržava tvoje vrijednosti, ono
što ti je važno?

.....

.....
.....

8

Koje područje tvog života najmanje podržava tvoje vrijednosti?

.....
.....
.....
.....

9

Koliko bi vremena dnevno htio/la posvetiti sebi?

.....
.....

10

Koliko vremena dnevno posvetiš sebi?

.....
.....

11

Imaš li podršku kakvu želiš? Nekoga tko te podržava i podupire kada ti je potrebno?

.....
.....
.....

12 Gdje (ili kod koga) možeš tražiti podršku koja ti je potrebna?

.....

.....

.....

13 Kako izgleda tvoj život kroz 5 godina?

- PRIVATNO (interesi, slobodno vrijeme, hobiji...)
- POSLOVNO
- RAD NA SEBI/ULAGANJE U SEBE
- ODNOSI
- FINANCIJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14 Da bi ostvario/la želje/ciljeve kroz 5 godina, što možeš ostvariti do sljedeće godine u ovo vrijeme?

- PRIVATNO
- POSLOVNO
- RAD NA SEBI
- ODNOSI
- FINANCIJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15 Što za sebe, u smjeru ostvarenja svojih želja/ciljeva možeš napraviti već ovaj mjesec, tjedan ili već danas?

.....

.....

.....

.....

16 Da ne moraš više ništa raditi, što bi radio/la?

.....

.....

.....

17 Nabroji svoje vrline/jake strane.

.....

.....

.....

.....

.....

18 Nabroji svoje mane/slabe strane.

.....

.....

.....

.....

.....

19 Sjeti se situacije/a kada su ti tvoje mane koristile. Zapiši ih.

.....

.....

.....

.....

.....

20 Tko je tvoj osobni heroj- zapiši ime. Nabroji njegove/njezine osobine. Zapiši. Zaokruži one koje se podudaraju s tvojima.

.....

.....

.....

.....

.....

21 Kako se osjećaš sada? Na čemu si danas zahvalan/a?

.....

.....

.....

Završetak,, ali i
novi početak.



Uz ova pitanja, redovito provjeravaj svoje misli, osjećaje i ciljeve,
i budi blag/a prema sebi na putu prema napretku!

Helena Marušćak