

## Jedno slovo, ktoré vystihuje môj uplynulý rok?

O každom začiatku rozhoduje to, čo sa deje pred tým. To ako popíšete minulý rok, čomu budete veriť, že bol minulý rok, priamo ovplyvní nasledujúci rok. Určite jeho začiatok eventuálne jeho priebeh. Na konci ďalšieho roka sa možno budete čudovať, že pokračujete v starých koľajách z minulých rokov.

Sila sebareflexie priamo určí ako bude úspešný váš ďalší rok. Prakticky to znamená, že sa potrebujete zastaviť aj v dynamickej situácii, keď sa vám nedarí alebo aj darí a pozrieť sa, čo sa vlastne deje. Obzvlášť ak niečo nejde podľa plánu. Ak to ide dolu vodou, alebo ako sa hovorí, z kopca. Vtedy nepotrebujete zrýchľovať. Nepotrebujete extra motiváciu. **Potrebujete sa zastaviť.**

Každý z nás mal v uplynulom roku určité ťažké obdobie, určité ťažké situácie. Je čas sa k nim vrátiť. Poučiť sa z nich aby sme v ďalšom roku boli niekde inde a nerobili stále tie isté chyby, ktoré každého z nás ťahajú dolu a spôsobujú mu negatívne emócie.

Chcete teda aby budúci rok bol iný, lepší, dokonalejší, aby sa vám darilo viac než v predchádzajúcom roku? Potom sa zastavte a zodpovedzte si nasledujúce otázky. Na ich základe si ľahko zrekapitulujete rok. Rekapitulácia môže trvať nejakú dobu, pár dní, to je v pohode. Nájdite si čas v priebehu dňa, keď vás nikto neruší a každý deň počas týždňa sa pýtajte jednu z nasledujúcich otázok.

1. Akých TOP 10 vecí sa mi prihodilo za posledných 12 mesiacov?
2. Na ktoré 3 veci som najviac hrdý?
3. Aké 3 zlepšenia sa mi podarili?
4. Ktoré 3 veci by som urobil inak?
5. Kto mal na mňa najväčší vplyv (*kniha, človek, udalosť...*)?
6. Aké najskvelejšie rozhodnutie som urobil?
7. Aké najväčšie riziko som podstúpil?

Keď ich mám napísané (*musia byť prevedené písomne*) potom môžem pokračovať ďalej v sebareflexii. Prečo je sebareflexia tak dôležitá? Keď sa nezastavím a nepozriem sa, čo som urobil doposiaľ, je veľmi ťažké zmeniť smer v čomkoľvek. Je veľmi ťažké mať iný rok, iné správanie, iné zvyky, pretože každý z nás je otrokom minulosti.

Ako chcete rozvinúť nové správanie, keď ani neviete, čo ste robili za posledných 12 mesiacov? To sa nedá. Keď chcem niečo zmeniť potrebujem zistiť, čo to je. **Potrebujem sa zastaviť** a pozrieť sa s čím som spokojný a s čím naopak nie som spokojný. Inými slovami položiť si tie správne otázky. Potom pokračujem ďalej odpoveďami na ďalšie otázky.

8. Ktoré 3 veci potrebujem robiť menej?
9. Ktoré 3 veci potrebujem robiť viacej (*vzťahy, financie, práca, zdravie, čas pre seba*)?
10. Ktoré 3 veci potrebujem prestať robiť úplne?

Akonáhle máte tieto veci spísané je čas ich dať do denného rytmu. Raz týždenne sa pozriem na to, čo sa mi podarilo a čo nie. Čo som z nových zvykov dodržal, čo som nedodržal a na jeden papier si to napíšem. Týždenným vyhodnocovaním toho, čo som si určil na základe minuloročného vyhodnotenia sa môžem ujistiť, či som na správnej ceste. Dosiahnem to jedine sebareflexiou.

*Bohužiaľ v súčasnej dobe väčšina ľudí sú len pozorovatelia. Pozorovatelia televízie, pozorovatelia času, dopravy, pozorovatelia svojho vlastného života. Veľa ľudí sa len pozerá. V skutočnosti neštudujú, nejdú do hĺbky.*

Iba tí, ktorí si nájdú čas, **zastavia sa** a vedome sa pozerú naspäť a porovnávajú to kde sú vo vzťahu s tým kde boli, využijú silu sebareflexie, majú šancu rásť.

## Jedno slovo, ktoré vystihuje môj uplynulý rok?

### 1. Akých TOP 10 vecí sa mi prihodilo za posledných 12 mesiacov?

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

### 2. Na ktoré 3 veci som najviac hrdý?

1
2
3

### 3. Aké 3 zlepšenia sa mi podarili?

1
2
3

### 4. Ktoré 3 veci by som urobil inak?

1
2
3

### 5. Kto mal na mňa najväčší vplyv (*kniha, človek, udalosť...*)?

### 6. Aké najskvelejšie rozhodnutie som urobil?

### 7. Aké najväčšie riziko som podstúpil?

### 8. Ktoré 3 veci potrebujem robiť menej?

1
2
3

### 9. Ktoré 3 veci potrebujem robiť viacej (*vzťahy, financie, práca, zdravie, čas pre seba*)?

1
2
3

### 10. Ktoré 3 veci potrebujem prestať robiť úplne?

1
2
3