



# WORKBOOK

[www.4grow.pl](http://www.4grow.pl)



[info@4grow.pl](mailto:info@4grow.pl)

WorkBook 4GROW

# KOŁO ŻYCIA

PODSUMOWANIE ROKU I PLAN NA NOWY ROK

Zaparz ulubioną herbatę, znajdź wygodne miejsce, gdzie możesz usiąść w otoczeniu ciszy. Pozwól sobie na chwilę relaksu i zamknij oczy. Teraz jest ten moment, by zanurzyć się w refleksji nad mijającym rokiem.

Zastanów się, z czego jesteś najbardziej dumny/a – może to były małe sukcesy, może wielkie osiągnięcia.

Zwróć uwagę na momenty, które były trudne, zastanów się, co mogłeś/aś zrobić inaczej, co Cię zaskoczyło i czego się nauczyłeś/aś. Każda lekcja, każde doświadczenie jest cenną częścią Twojej podróży. Zastanów się, jak możesz wykorzystać te doświadczenia w nadchodzącym Nowym Roku.

Ta chwila refleksji to Twój most między przeszłością a przyszłością, czas na docenienie tego, co było, i planowanie tego, co ma nadejść.

# Podsumowanie mijającego roku z „Kołem Życia”

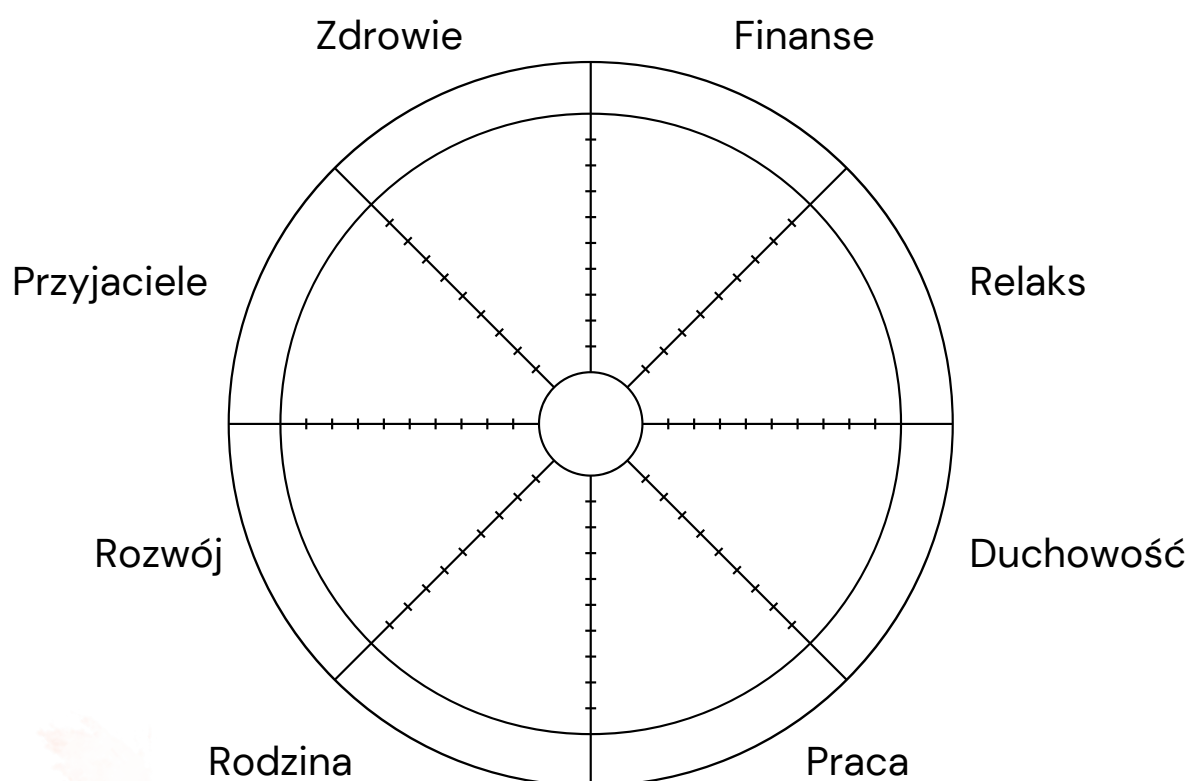
"Koło życia" to narzędzie, które przyczynia się do holistycznego spojrzenia na życie, pomaga w głębszym zrozumieniu własnych priorytetów i wartości. Dzięki niemu zyskasz jasność co do tego, co jest dla Ciebie ważne i jakie aspekty życia wymagają zmian. „Koło życia" to też doskonały sposób na identyfikację i ustalanie konkretnych, mierzalnych celów.

"Koło życia" pozwala na wizualną ocenę różnych aspektów życia, ważnych dla większości z nas: praca, zdrowie, rodzina, relacje, finanse, rozwój osobisty, relaks, duchowość.

Twoim zadaniem jest ocena Twojego poczucia spełnienia w każdym z tych obszarów na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza najniższy poziom zadowolenia, a 10 najwyższy.

---

Zaznacz na kole, w jakim stopniu jesteś zadowolony z tego, jak wygląda ten obszar w Twoim życiu?



Spójrz na swoje „Koło życia”, jakie są Twoje pierwsze spostrzeżenia? Jakie pojawiają się myśli i odczucia?

Które obszary wyróżniają się najwyższym poziomem satysfakcji? Z czego to wynika? Co takiego się działo w mijającym roku, że oceniłeś/aś je tak wysoko? Co było dla Ciebie największym źródłem satysfakcji w mijającym roku?

W których obszarach Twój poziom zadowolenia jest najniższy? Z czego to wynika? Co takiego wydarzyło się lub nie wydarzyło, że tak nisko je oceniłeś/aś? Zapisz najważniejsze refleksje.

Wybierz obszar, którym chciałbyś/abyś się w pierwszej kolejności zająć? Gdzie chcesz znacząco podnieść swój poziom satysfakcji i spełnienia? Co chcesz zrobić inaczej w nadchodzącym roku? Zanotuj swoje wnioski.

# PRAKTYKA WDZIECZNOŚCI

Zbliżający się koniec roku to idealna chwila, by z wdzięcznością spojrzeć na swoje osiągnięcia i wyzwania mijających miesięcy.

Każdy dzień, który minął, był pełen doświadczeń, małych i dużych sukcesów. Czasem nie dostrzegamy tego, jak wiele osiągnęliśmy. Teraz jest doskonała okazja, aby docenić swoje osiągnięcia i nauczyć się doceniać siebie.

Pomyśl o wszystkich tych momentach w mijającym roku, za które możesz być wdzięczny/a. Mogą to być duże wydarzenia, jak awans w pracy czy ukończenie ważnego projektu, ale też drobne sukcesy i codzienne radości.

Podziękuj sobie za wszystkie wysiłki, determinację i odwagę, które wykazałeś/aś w mijającym roku. To Ty jesteś twórcą/czynią swojego życia, i każdy krok, który wykonujesz, jest godny uznania i celebracji.

Wdzięczność i docenienie siebie otwiera drogę do większego szczęścia i zadowolenia z życia. Daje siłę i inspirację, by witać nowy rok z optymizmem i nadzieją. Zatem nie wahaj się – powiedz sobie 'dziękuję'.

**Za co jesteś sobie wdzięczny/a?**



# TWOJA WIZJA NOWEGO ROKU

Teraz spójrz w przyszłość i zastanów się, czego pragniesz w nadchodzącym roku. Niech rok 2024 będzie czasem realizacji Twoich marzeń, wyznaczania nowych celów i dążenia do ich osiągnięcia. Może to być rozwój w wybranej dziedzinie, osiągnięcie harmonii życiowej, czy też podjęcie nowych, ekscytujących wyzwań.

## ZACZNIJ Z WIZJĄ KOŃCA

Wyobraź sobie, że właśnie kończy się rok 2024. Jest grudzień, a Ty siadasz z notesem, by podsumować ten rok. Zamknij oczy na kilka minut i wyobraź sobie ten moment. Co w swoim idealnym świecie osiągnąłeś/aś do grudnia 2024 roku? Jak wygląda Twoje życie? Jakie wspaniałe rzeczy wydarzyły się w tym roku? Jakie plany i marzenia zrealizowałeś/aś?

Nie ograniczaj się na tym etapie, pozwól sobie na marzenia.

Gdy już otworzysz oczy, zacznij pisać – zanotuj wszystkie rzeczy, które sobie wyobraziłeś/aś w swojej wizualizacji. Wszystko, co Ci teraz przychodzi do głowy.





# TWOJE KOŁO ŻYCIA W 2024 ROKU

Spójrz na swoje "Koło Życia". Zaznacz (innym kolorem pisaka) jak chcesz, aby wyglądało ono w grudniu 2024 roku. Co zrobisz, by utrzymać swój poziom satysfakcji w obszarach, które oceniłeś wysoko? Co zrobisz, by czuć się bardziej spełnionym/ą w obszarach, które oceniłeś/aś najniżej? Jakie są twoje cele w każdym z obszarów koła życia na nadchodzący rok?

Zaplanuj swoje cele na 2024 rok dla każdego z obszarów. Niech będą one odważne, inspirujące, a zarazem realistyczne.

Pamiętaj, że każdy mały krok jest częścią większej podróży.

Rodzina	Praca
Zdrowie	Finanse
Przyjaciele	Relaks
Rozwój	Duchowość

## Jakie działania podejmiesz już w pierwszym kwartale tego roku, aby Twoje cele stały się rzeczywistością?

Planuj konkretne kroki, ustal terminy. Zanotuj pierwsze najmniejsze możliwe działanie, które przybliży Cię do realizacji Twoich celów.

<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....

## Jakie jest Twoje słowo na najbliższy rok?

Wybierz sobie słowo, które będzie symbolizowało i opisywało nadchodzący rok. Da Ci ono siłę, aby nie poddawać się i nie rezygnować z marzeń.

## Sekretne życzenie 😊

Puść wodze fantazji. Jakie jest Twoje sekretne życzenie na nadchodzący rok. W idealnym układzie – co się stanie? Dlaczego będzie to wspaniałe? Napisz, narysuj, uwolnij się od oczekiwań i odważ się mierzyć wysoko.



# PODSUMOWANIE I WSKAZÓWKI DO DALSZEJ PRACY

Koło życia to dynamiczne narzędzie, które może pomóc w zmianie swojego życia na lepsze.

- Używaj koła życia regularnie, na przykład raz na kwartał, aby monitorować postępy. Już dziś ustaw sobie w kalendarzu przypomnienie, by wrócić do Workbooka pod koniec marca, czerwca, września, a w grudniu zrób nowe podsumowanie.
- Ustalaj cele krótkoterminowe, które przybliżą Cię do realizacji Twojej wizji – Twojego Koła Życia z grudnia 2024.
- Bądź otwarty na dostosowywanie swojego planu w miarę upływu roku. Żyjemy w dynamicznym świecie, dlatego raz na jakiś czas weryfikuj, czy Twoje cele są nadal Twoimi celami, a wyznaczone priorytety są naprawdę tym, na czym Ci zależy.
- Nie zapominaj świętować osiągnięć, małych czy dużych, w miarę postępów.

Nowy rok to czas nowych możliwości i świeżej energii. Pamiętaj, że każdy dzień to nowa szansa na bycie lepszą wersją siebie.

Życzymy Ci inspirującego i pełnego sukcesów Nowego Roku!