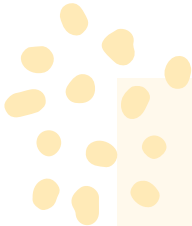


SOMMARREFLEKTION



@sunmoonyoga.se



SOMMARREFLEKTION

Detta är jag nöjd med hittills i år

Jag är tacksam för

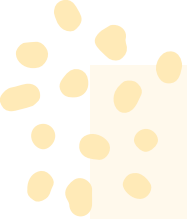
Saker jag vill förändra

Saker jag vill lära mig

Detta vill jag uppleva i sommar



@sunmoonyoga.se

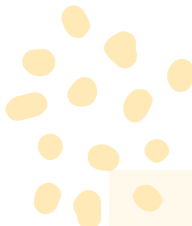


SOMMARREFLEKTION



@sunmoonyoga.se





SOMMARREFLEKTION

Detta var det bästa med semestern

Platser jag har besökt

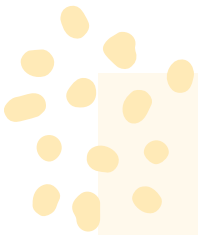
Lärdomar

Jag har förändrat

Detta ser jag fram emot inför hösten



@sunmoonyoga.se

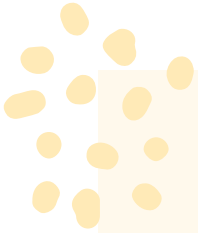


SOMMARREFLEKTION

Att reflektera över sina "varför" inom olika områden av livet kan vara en kraftfull metod för självinsikt och personlig utveckling. Här är några frågeställningar som kan hjälpa dig att utforska dina motiv och mål inom arbete:

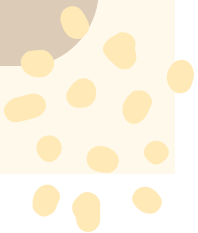
Arbete

1. Varför valde jag mitt nuvarande jobb eller yrke?
2. Vad motiverar mig att gå till jobbet varje dag?
3. Vilka aspekter av mitt jobb ger mig mest tillfredsställelse?
4. Vad skulle jag vilja förändra eller förbättra i mitt arbetsliv?
5. Hur ser jag på min karriärutveckling och vilka är mina långsiktiga mål?
6. Hur väl balanserar jag mitt arbete och mitt privatliv?

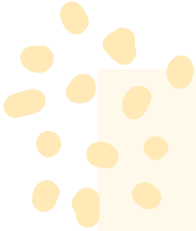


SOMMARREFLEKTION

Reflektion kring arbete:



@sunmoonyoga.se

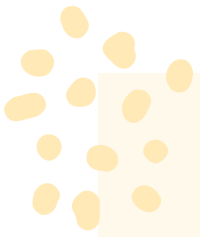


SOMMARREFLEKTION

Att reflektera över sina "varför" inom olika områden av livet kan vara en kraftfull metod för självinsikt och personlig utveckling. Här är några frågeställningar som kan hjälpa dig att utforska dina motiv och mål inom privatliv:

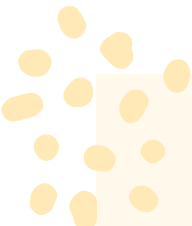
Privatliv

1. Vad är mina huvudvärderingar och övertygelser i livet?
2. Vilka aktiviteter och intressen ger mig mest glädje och mening?
3. Hur hanterar jag stress och återhämtning i mitt dagliga liv?
4. Vad betyder familj och nära relationer för mig?
5. Hur prioriterar jag min hälsa och mitt välbefinnande?
6. Vilka mål har jag för mitt privatliv på kort och lång sikt?



SOMMARREFLEKTION

Reflektion kring privatliv:

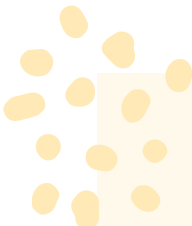


SOMMARREFLEKTION

Att reflektera över sina "varför" inom olika områden av livet kan vara en kraftfull metod för självinsikt och personlig utveckling. Här är några frågeställningar som kan hjälpa dig att utforska dina motiv och mål inom socialt liv:

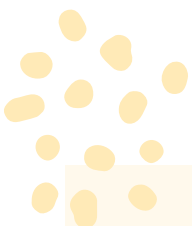
Socialt liv

1. Varför umgås jag med de människor jag gör?
2. Hur bidrar mina relationer till mitt välbefinnande och min lycka?
3. Vilka egenskaper uppskattar jag mest hos mina vänner och bekanta?
4. Hur kan jag förbättra mina sociala färdigheter och bygga starkare relationer?
5. Hur påverkar mitt sociala liv min mentala och emotionella hälsa?
6. Vad skulle jag vilja förändra eller utveckla i mitt sociala nätverk?

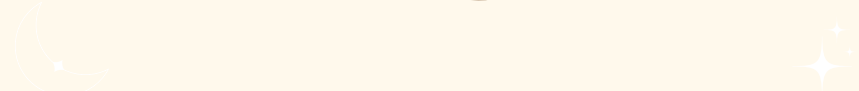


SOMMARREFLEKTION

Reflektion kring socialt liv:



TAKE
time for
your
SELF



@sunmoonyoga.se



www.sunmoonyoga.se

