

Καλύτερα Γίνεται 2021

Πώς βαθμολογείτε σήμερα τη ζωή σας

- 8-10
- 5-7
- Κάτω από 5

Γιατί είστε εδώ σήμερα; Ποιες είναι οι προσδοκίες σας

Καταγράψτε 2-3 στόχους σας (Αφορούν εσάς η άλλους. Εξαρτώνται από εσάς;)

Συμπληρώστε τις φράσεις:

Η ζωή με τον covid είναι
Το 2022 θα είναι.....

Καλύτερα Γίνεται 2021

Τι σας σταματάει;

1) Ποιοι είναι οι δικοί σας φόβοι; Τι φοβάστε; Και τι φοβάστε ότι θα συμβεί αν συμβεί αυτό που φοβάστε;

Αν δεν.....Δεν θα.....
Αν δεν.....Δεν θα.....
ΑνΘα.....

2) Τι σας έχουν προσφέρει μέχρι τώρα;

3) Γιατί να απελευθερωθείτε τώρα; Από τι σας έχουν σταματήσει; Πώς θα βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής σας αν ζείτε χωρίς αυτούς;

Καλύτερα Γίνεται 2021

Ποια από τις ανάγκες της πυραμίδας του Maslow προσπαθώ να καλύψω;

1. Φυσιολογικές Ανάγκες
2. Ανάγκες Ασφάλειας
3. Ανάγκη αγάπης & ανήκειν
4. Ανάγκη εκτίμησης
5. Ανάγκη αυτοπραγμάτωσης



Πηγή εικόνας: freelancer.com/jm

Καλύτερα Γίνεται 2021

Εξασκείστε τον εγκέφαλό σας

Πείτε το χρώμα όχι τη λέξη – Χρονομετρήστε τον εαυτό σας –
Επαναλάβετε μέχρι να βελτιώσετε το χρόνο σας

ΚΟΚΚΙΝΟ ΜΠΛΕ ΑΣΠΡΟ
ΚΙΤΡΙΝΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΜΠΛΕ
ΜΠΛΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΩΒ
ΜΑΥΡΟ ΚΑΦΕ ΡΟΖ
ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΙΤΡΙΝΟ ΜΠΛΕ

Ερωτήσεις για να χτίσετε μια θετική κουλτούρα το 2022

- Τι πήγε καλά σήμερα;
- Ποια είναι μια πρόσφατη επιτυχία σου;
- Τι/ποιος θεωρείς ότι συνέβαλε σε αυτήν;
- Ποια είναι μια πρόσφατη θετική εμπειρία από την προσωπική ή επαγγελματική σου ζωή;
- Πρόσεξε κάτι θετικό που έκανε κάποιος;
- Ποια αφορμή για εξέλιξη ή μάθηση σου προέκυψε αυτή την εβδομάδα;