

ИТОГИ НЕДЕЛИ

оцените прожитую неделю, сделайте выводы
и наметьте планы на следующую неделю

Ответьте в удобной для вас форме на каждый из вопросов:

- вспомните, с кем вы виделись, пусть даже в режиме онлайн-конференции, по скайпу или в WhatsApp. Какие ощущения у вас были после встречи?
- Какую статью (или книгу) вы прочитали, какое влияние она оказала на вас?
- Какие фильмы или видео вы посмотрели, какое влияние они оказали на вас?
- Подумайте, что нового вы узнали за неделю?
- Что хорошего вы сделали для своего здоровья?
- Какие ситуации вас расстраивали и какие выводы из этого вы сделали для себя?
- вспомните все поводы для радости, которые у вас были?
- Каким полезным опытом за эту неделю вы можете поделиться с друзьями?
- Запишите в двух предложениях, чем эта неделя была полезна для вас?

- вспомните свои цели на месяц, на год, посмотрите, приблизила ли вас эта неделя к ним?
- Напишите благодарность себе за то, как вы прожили эту неделю, поблагодарите родных, друзей, коллег, отметьте ключевые ситуации, за которые вы могли бы сказать «спасибо, что это было со мной»
- Проанализируйте свои ответы и подумайте, какой может быть следующая неделя