

¿Cómo ha sido tu 2022?

Contesta con sinceridad... Esto es solo para ti

1. ¿Qué cosas, personas o situaciones me han hecho sentir bien este año?

2. ¿Qué cosas, personas o situaciones te han generado malestar este año?

3. ¿Qué objetivos has cumplido? ¿Y cuáles no?

✓	✗
✓	✗
✓	✗
✓	✗
✓	✗
✓	✗

¿Cómo quieres que sea tu 2023?

1. Si pudieras elegir, sin filtros, ni trabas, ni límites, TODO lo que te gustaría hacer, conseguir, visitar... ¿qué sería?
2. De todos ellos, señala o subraya 1) cuáles son realistas conseguir en un año (RECUERDA que pueden ser objetivos que tardes más en conseguir, como ponerte en forma, por ejemplo, pero que puedes empezar ya); y 2) ponles un número según la prioridad que les das, ya sea porque son más importantes, más fáciles, o porque te cuadran.
3. De lo que te ha hecho sentir bien el año anterior, ¿qué te gustaría repetir?
4. Y de lo que te ha generado malestar, ¿QUÉ vas a hacer para que no vuelva a suceder? Puede ser poner límites, cambiar rutinas, dejar ir a ciertas personas,...