



CONSELLS | | Actualitzat el 25/12/2022 a les 08:32

L'exercici que tothom hauria de fer per acabar bé l'any

[inicentrareport]L'any va arribant a la seva fi i a moltes persones els agrada fer-ne balanç i preparar nous propòsits per l'any següent. Nosaltres et volem proposar un exercici pràctic per acabar l'any de la millor manera, agraïnt tot el viscut, sigui més bo o més dolent.

Busca un moment de relax i prepara l'ambient amb espelmes, encens o el que més t'agradi per centrar-te de ple en l'exercici i treure'n tot el profit! L'únic que necessites és paper i boli :)

1. Fes una llista amb les 10 millors coses que has viscut aquest any

Poden ser moments, experiències, persones... Un cop les tinguis, ordena-les de més a menys positives.

2. A sota de la llista escriu GRÀCIES 3 vegades.

3. Ara fes una llista de les 3 pitjors coses que has viscut durant el 2022

Poden ser, simplement, dificultats personals.

4. A continuació, a sota de cada dificultat, escriu tots els aprenentatges que n'has tret.

De totes les dificultats i reptes se'n poden treure grans aprenentatges. No perdis aquesta oportunitat, intenta valorar fins i tot allò que has viscut més malament i aprofita-ho per créixer com a persona!

FELIÇ FINAL D'ANY I BON NADAL!

[ficentrareport]