

# KAKO ZAČETI LETO 2021

Da bo leto 2021 za vas kar se da uspešno in srečno, z vami delimo nekaj nasvetov, ki vam lahko pri tem pomagajo:

## 1. REFLEKSIJA PREJŠNJEGA LETA

Če tega še niste naredili, je prva stvar, da razmislite, kakšno in zakaj je bilo za vas leto 2020. Tu se poskušajte osredotočiti predvsem na stvari, na katere lahko sami vplivamo. Čeprav je bila npr. karantena zelo neprijetna, na to ne moremo vplivati, lahko pa vplivamo, kako smo se odzvali, ali smo obdržali stike s prijatelji itd. Lahko si pomagata z naslednjimi vprašanji:

- Kaj bi rad/a pustil/a za sabo?
- Kaj sem se letos naučil/a?
- Kateri so bili najlepši trenutki letos?
- Na kaj sem ponosen/na?
- Kaj bi naredil/a drugače?
- Za kaj si hvaležen/na?
- Opiši preteklo leto s petimi besedami.
- Kaj mi je dalo energijo? Kaj mi jo je vzelo?



## 2. TEMA LETA

Na podlagi lanske refleksije, razmislite o besedi, za katero bi radi, da predstavlja leto 2021. To je lahko na primer »skrb zase«, če se vam zdi, da je bilo tega v lanskem letu premalo, ali pa »svoboda«, »spmembe«...

Ko ste besedo izbrali, razmislite, kako jo boste vpeljali v vaše življenje. Kaj lahko naredite za to? Za motivacijo lahko tudi poiščite slike in jih sestavite v kolaž.



### 3. ŽELJENE IZKUŠNJE

Kaj vse bi radi doživeli v tem letu pa do zdaj še niste uspeli, ker niste mogli zaradi epidemije, niste imeli časa, niste upali...? Naredite seznam vsega kar bi si letos želeli doživeti, npr. potovanje, hoja v hribe, smučanje, potapljanje... Seznam hranite nekje blizu in na vidnem mestu, da na svari ne pozabite. Spet lahko dodate slike za dodatno motivacijo in navdušenje.



### 4. CILJI

Sedaj pa si postavite še nekaj ciljev, ki bi jim radi sledili v letošnjem letu. Nekaj idej za katera področja si lahko postavite cilje: šola/delo, zdravje, rekreacija, odnosi z družino, prijatelji, partnerji, finance, hobiji, skrb zase, osebna rast...

Ne pozabite, da so cilji prilagodljivi. Če boste videli, da nekaj za vas ne deluje ali pa ste si postavili previsok ali prenizek cilj, ga lahko vedno prilagodite.



### 5. NE ZAHTEVAJTE PREVEČ OD SEBE

Ob začetku novega leta smo pogosto preveč zahtevni, ko pride do postavljanja ciljev in sprememb, ki jih želimo vpeljati v naše življenje. Zato od sebe ne zahtevajte popolnosti in ne bodite prestrogi do sebe, ko vam nekaj ne uspe – prilagodite cilje in poskusite znova!