

Guía

PARA REFLEXIONAR
SOBRE EL AÑO
TRANSCURRIDO



PSIC. LÍA MOREIRA

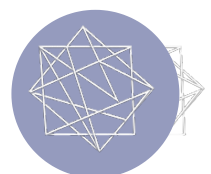
1.

Dedícate un espacio y un tiempo para hacerlo de forma relajada.



2.

Si el año anterior escribiste tus objetivos revísalos. Evalúa tus logros y responde sobre cuáles se han cumplido total o parcialmente. Identifica que contribuyó a lograr tus objetivos y qué obstáculos debiste enfrentar o superar. Responde ¿Qué aprendiste de ellos? ¿Qué podrías hacer diferente en el 2025?

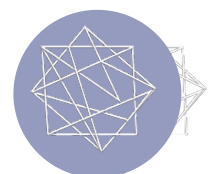


3.

Celebra los logros: Reconoce y celebra tus logros, por pequeños que parezcan. Reconocer tus triunfos aumenta la motivación y la confianza en ti mismo.

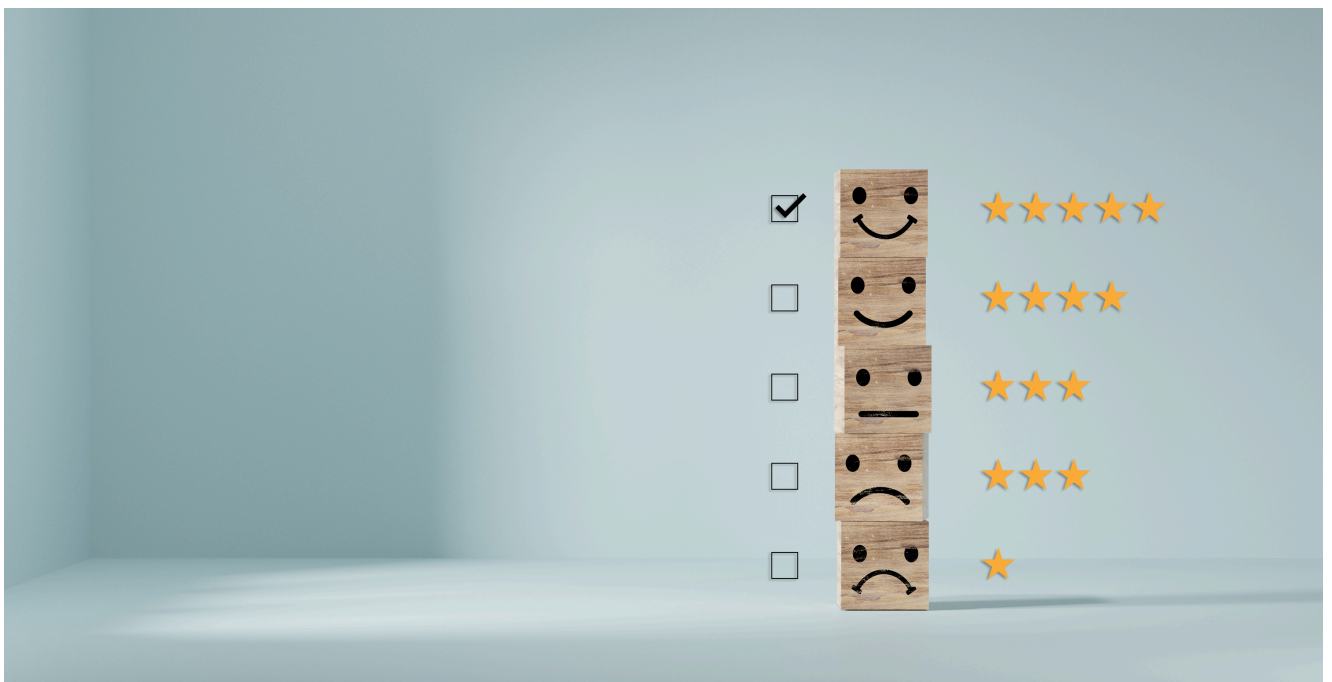
4.

Examina los retos y los contratiempos: Reflexiona sobre los obstáculos y los contratiempos a los que te has enfrentado. Intenta comprender qué los causó y qué aprendiste de esas experiencias. Identifica cómo afrontaste los desafíos y qué podrías hacer de forma diferente en el 2025.



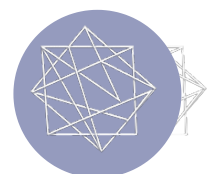
5.

Evalúa tu crecimiento personal: Considera cómo has crecido personal, emocional e intelectualmente a lo largo del año.



6.

Evalúa los vínculos: Piensa en tus relaciones con la familia, los amigos y los compañeros. Evalúa la calidad de estas conexiones, el apoyo que recibiste y el que brindaste.

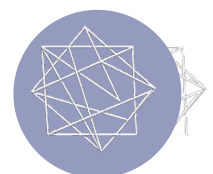


7.

Practica la gratitud: Dedicar tiempo a expresar gratitud por los aspectos positivos del año. Esta práctica puede cambiar tu enfoque hacia las cosas buenas, por pequeñas que sean, y mejorar tu perspectiva general

8.

Planifica para el futuro: Sobre la base de tus reflexiones, empieza a pensar en lo que quieres conseguir el año 2025. Establece nuevos objetivos o ajusta los que ya tienes basándote en tus reflexiones.





Deseo que la reflexión te ayude a avanzar.
Y si lo consideras estaré en el espacio psicoterapéutico para acompañarte en el proceso.



PSIC. LÍA MOREIRA
WWW.PSICOCONSULTORIO.COM