

正しい一年の振り返り方・誤った一年の振り返り方

今年一年、頑張ったと思えている人も、頑張れなかったと思っている人も

今年積み上げてきたことは確実に来年への糧になります。愛を与えることに注力してきた人は、愛を受け取る未来がやってくるでしょう。一方で、暴飲暴食な日々を過ごしてきた人は身体に不具合を感じる未来がやってくるかもしれません。すべてが過去から現在、そして未来へと繋がっているからこそ、今年一年を正しく振り返っていきましょう。

誤った一年の振り返り方

- * 「」を数える 「振り返り」と聞いて、反省点ばかりを挙げる人がいるが、反省は一度だけしたら、すぐに次の一手に進むこと。
- * 「」だけで判断 1年は365日。毎日様々な出来事があり、それに伴う感情も変化。
「」こと・「」ことで1年を染めてしまわないこと。
- * 「」プランを立てる 来年を実り多い一年にするためにも、予定を「」過ぎない。
- * 「」で終了 「」という想いで終了することはやめる。誰にでも今年一年で出来たことがある。

正しい一年の振り返り方

- * 「」とからの学び 「」ではなく「」として捉える。
- * 「」を数える これをリスト化することで、「」が開ける。
- * 「」ことリスト 自分がどんなものにも楽しみや喜びを感じるかがわかる。
- * 「」なものリスト 今年で卒業。来年は「」もの・「」もの・「」ことリスト。「」が手に入りやすくなる。
- * 「」をかけたいこと 「」できなかった。来年は「」したいからもっと「」したいというものは、予め来年のスケジュールに組み入れておく。
- * 「」ことリスト 「」自分から脱皮するために、現在の自分の「」のかりスト化。
- * 「」受け容れる 完泳した自分を「」、「」し、「」、受け容れる。

