

# Vess számot önmagaddal!

Adj magadnak körülbelül 20-40 percet arra, hogy megválaszold a kérdéseket. Légy nyitott, ítélkezés-mentes és írd le mindent, ami eszedbe jut. (Ha kell, használj több lapot.) Jó munkát!

**ARASS: Tekints vissza az elmúlt évre vagy egy általad választott időszakra.  
Mire vagy büszke? Miben fejlődöttél? Mit ünnepelhetsz?**

**ROSTÁLJ: Mit kell jelenleg kiszórnod, elengedned az életedből?**

**VESS: Milyen terveket szövögetsz? Mire összpontosítanál a közeljövőben?**