

# ÅRSREFLEKTERA

*De här frågorna hjälper dig att skapa en meningsfull reflektion och identifiera konkreta steg för det kommande året.*

*Spara in, boka en halvtimme med dig själv och skriv ner dina reflektioner. Gärna för hand med en skön penna på ett ställe som passar dig gott!*

## 1 Året som gått

---

- Vilka var dina största prestationer och framsteg ?
- Vilka utmaningar mötte du och hur överkom du dem?
- Vilka lärdomar har du tagit med dig från motgångar och framgångar?

## 2 Styrkor & prestationer

---

- Vilka personliga styrkor har du upptäckt hos dig själv?
- Vilka specifika prestationer är du mest stolt över och varför?

## 3 Måluppfyllelse

---

- Hur väl lyckades du uppfylla de mål du satte för det gångna året?
- Vilka strategier använde du för att uppnå dina mål, vilka var mest effektiva och vilka kan förbättras?

## 4 Personlig utveckling

---

- På vilket sätt har du utvecklats som person under det senaste året?
- Vilka nya färdigheter har du lärt dig eller förbättrat?

## 5 Balans i livet

---

- Hur väl lyckades du skapa en balans mellan arbete, personliga intressen och vila?
- Vilka aktiviteter har gett dig energi och glädje?

# NYA ÅRETS MÅL

## 1 Övergripande

---

- Vilka är dina övergripande mål för det kommande året?
- Hur kan du bryta ner dessa mål i mindre, mer hanterbara delmål?
- Vilka konkreta steg ska du ta?

## 2 Utvecklingsområden

---

- Finns det områden där du vill växa eller förbättra dig själv?
- Vilka hinder tror du kan dyka upp och hur kan du övervinna dem?

## 3 Eget välbefinnande

---

- Hur vill du bevara eller förändra din balans mellan arbete och fritid?
- Vilka åtgärder kan du vidta för att främja din fysiska och mentala hälsa?
- Hur kan du integrera mer självomsorg i din dagliga rutin?

## 4 Lärande

---

- Vilka lärdomar kan du dra från tidigare år och hur kan du tillämpa dem framåt?
- Vad är viktigt för dig?

## 5 Stöd

---

- Vilka resurser och stöd kan hjälpa dig att nå dina mål?
- Vilka områden vill du fokusera på för personlig utveckling?
- Hur dokumenterar du dina mål, delmål och konkreta aktiviteter?

**20 ggr högre chans att du når dina mål när du skriver ner dom! Och med någon som följer upp och coachar dig ökar chansen med 400 ggr.**  
(åtminstone är det så "det sägs vara" - dumt att låta bli, eller hur?)

Vi hörs och ses!

Anna-Klara Larsson

Prima Synapser / BiznizTools

