



Reflektioner över 2018

”Var nöjd med vad du har; gläd dig över hur saker är.
När du inser att inget saknas, hör hela världen till dig.”

-Lao Tzu

THE 
FUTURE
BOOK

Reflektion över 2018

Gå igenom arbetet, hälsan, ledarskapet, relationer till nära och kära både på kort och lång sikt. Gå igenom månad för månad i kalendern och skriv ner höjdpunkter, utmaningar och framgångar. Gör ett bokslut helt enkelt!

Reflektera och besvara följande frågor:

Vilka mål hade jag för året som gått?

Skriv ditt svar här.

Vilka mål har jag uppfyllt?

Skriv ditt svar här.

**Vilka mål har jag inte uppfyllt och har dessa mål varit tillräckligt tydliga och relevanta?
Eller har jag varit tidsoptimist så att jag når målen sämre?**

Skriv ditt svar här.

Vilka framgångar har jag haft under 2018? Lärdomar?

Skriv ditt svar här.

Vad var det smartaste beslutet jag gjorde 2018?

Skriv ditt svar här.

Vilket ord eller fras summerar och beskriver min upplevelse av mitt 2018 bäst?

Skriv ditt svar här.

Vad var de största lärdomarna 2018?

Skriv ditt svar här.

Vad var den mest kärleksfulla tjänsten du gjorde 2018?

Skriv ditt svar här.

Vilka var de tre viktigaste händelserna 2018?

Skriv ditt svar här.

Vilka var de tre personer som hade störst påverkan på mitt liv 2018?

Skriv ditt svar här.

När kände jag mig mest levande år 2018?

Skriv ditt svar här.

Vad var den största risken jag tog i 2018?

Skriv ditt svar här.

Vad var den största överraskningen år 2018?

Skriv ditt svar här.

Vad är du mest besviken på att du inte fick de resultat du egentligen hade velat ha 2018?

Skriv ditt svar här.

Vilka farhågor uppstod i ditt liv i 2018?

Skriv ditt svar här.

En sak jag kan förlåta mig själv för 2018?

Skriv ditt svar här.

En sak jag kan förlåta någon annan för 2018?

Skriv ditt svar här.

Vad ska jag sluta att göra, baserat på rutiner, handlingar etc under 2018 som inte ger mig de resultat jag vill ha?

Skriv ditt svar här.

Vilket område har jag känt mig fast i 2018 och som jag vill förbättra under det kommande året?

Skriv ditt svar här.

Finns det något från 2018 som jag behöver släppa?

Skriv ditt svar här.

Vilka viktiga relationer förbättrades mest i 2018?

Skriv ditt svar här.

Vilken komplimang skulle jag vilja ha mottagit 2018?

Skriv ditt svar här.

Vilken komplimang skulle jag velat ha ge 2018?

Skriv ditt svar här.

Vad lämnar jag kvar i 2018?

Skriv ditt svar här.

Vad tar jag med mig in i 2019?

Skriv ditt svar här.

Du som gått The Futurebook; granska din livsvision och dina årliga mål och svara sedan på följande nedanstående frågor ...

Har du ännu inte gått The Futurebook så svarar du utifrån det du vet idag om ditt liv.

Välkommen in i ditt 2019!

Vad ska jag börja att göra 2019 som leder mig i rätt riktning?

Skriv ditt svar här.

Vad vill jag ska vara min största genombrott/seger i 2019?

Skriv ditt svar här.

Vilka råd ger jag mig själv inför 2019?

Skriv ditt svar här.

Vilken är den största insatsen jag behöver/planerar att genomföra gällande dina ekonomiska resultat 2019?

Skriv ditt svar här.

Vad skulle jag vara mest glad över att slutföra 2019?

Skriv ditt svar här.

Vilka nöjen, upplevelser och äventyr vill jag uppleva 2019?

Skriv ditt svar här.

Hur kan jag vara mer öppensinnad och öppen hjärtad 2019?

Skriv ditt svar här.

Vad ser jag mest fram emot att lära mig 2019?

Skriv ditt svar här.

Om jag visste att jag inte kunde misslyckas, vad skulle jag försöka göra 2019?

Skriv ditt svar här.

Gällande mitt arbete, vad är jag mest comittat till att förändra och förbättra under 2019?

Skriv ditt svar här.

Vad är en ännu inte utvecklad talang jag är nyfiken på att utforska 2019?

Skriv ditt svar här.

Vad skulle jag helst vilja ändra på ett personligt plan år 2019?

Skriv ditt svar här.

Hur kan jag stärka mig själv 2019?

Skriv ditt svar här.

Hur kan jag stå upp för mig själv mer i 2019?

Skriv ditt svar här.

Hur kan jag vara snällare mot mig själv i 2019?

Skriv ditt svar här.

Hur kommer jag bemästra min/mina rädsla/rädslor 2019?

Skriv ditt svar här.

Vad ger mig mest glädje, och hur ska jag göra för att få mer av det i 2019?

Skriv ditt svar här.

Vem eller vad (annat än mig själv eller min familj) är jag mest engagerad i att älska och hjälpa 2019? Hur ska jag göra det?

Skriv ditt svar här.

Vilket ord/fras kommer att vara mitt mantra, avsikt eller tema 2019?

Skriv ditt svar här.

Dina svar på dessa frågor lägger grunden för att sätta mål och syfte för att skapa ditt framtida liv. Har du inte tidigare gjort din Futurebook kan du ändå använda dig av vårt verktyg för att göra ditt årsbokslut och blicka framåt. Blir du nyfiken på vad en Futurebook är, - besök vår [hemsida](#) och läs mer.

Vi önskar dig ett fantastiskt, spännande och framgångsrikt 2019!

Team Futurebook!

