
IL MIO 2020

Un anno per me da ricordare così



Come è stato il 2020 per me?
Cosa mi ha portato?
Cosa posso imparare da quest'anno?

SEMPLICI ESERCIZI PER FOCALIZZARCI
SULL'ANNO CHE SI STA PER CHIUDERE E
FARE UN BILANCIO DELL'ANNO



VIVERE **Shoshin**

2020 – bilancio dell'anno

EVENTI

Ecco cosa mi è accaduto nel 2020:

CRISI

I momenti più difficili di quest'anno:

INIZI

Quest'anno ho cominciato:

Quest'anno ho conosciuto:

CONCLUSIONI

Quest'anno ho concluso:

Quest'anno ho chiuso:



2020 - PULIZIE DI FINE ANNO

3

COSE

che **non** voglio portare
con me nel 2021

3

COSE

che voglio portare con
me nel 2021



2020 - Lente di ingrandimento

**Chi sono state le 3 persone più importanti per me quest'anno?
Per quale motivo?**

**Cosa è migliorato quest'anno nella mia vita (salute, relazioni, finanze,
lavoro, divertimento)?**

**Cosa è peggiorato quest'anno nella mia vita (salute, relazioni, finanze,
lavoro, divertimento)?**

**Quali sono stati i 3 maggiori successi che ho raggiunto?
Perché lo sono stati?**

2020 - Lente di ingrandimento

**Quali sono state le 3 sfide principali che ho dovuto fronteggiare?
Come le ho affrontate?**

Qual è stata la decisione più importante che ho preso quest'anno?

**Quali obiettivi o propositi che mi sono dato per quest'anno sono andati
in porto e quali no?**

**Ci sono degli obiettivi o dei propositi che sono ancora validi per il
prossimo anno? Quali?**

2020 – le lezioni

COSE DEL 2020 DI CUI ESSERE GRATO/A

1. _____
2. _____
3. _____



LEZIONI, INSEGNAMENTI CHE HO TRATTO DA QUEST'ANNO

1. _____

2. _____

3. _____

COMPLETA QUESTA FRASE (meglio se con 1 sola parola)

Il 2020 è stato per me l'anno

(es. della perdita, della sofferenza, del coraggio, del rinnovamento, della scoperta, ecc.)

LEGGI IL NOSTRO BLOG

dove trovi articoli ed esercizi pratici
sulla crescita personale

<https://vivereshoshin.it/blog/>

ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWSLETTER

<https://vivereshoshin.it/risorse/>

e RICEVI I NOSTRI EBOOK IN REGALO



Contatti

Enzo Giovinazzo

Life & Business Coach, Counselor

enzo.giovinazzo@vivereshoshin.it | cell. 351 744 12 72

Antonella Chiodi

Counselor

antonella.chiodi@vivereshoshin.it



VIVERE Shoshin