перед встречей

Анкета к «Разбору года»

Это не тест и не домашнее задание на оценку. Анкета помогает вспомнить год до встречи, чтобы 90 минут ушли на главное. Займёт минут 20–30.

Пишите коротко, как получается. Можно пропускать вопросы. Если где-то станет тяжело, остановитесь: обсудим это на встрече.

Имя

Дата нашей встречи

1 Год по месяцам

Что запомнилось? Событие, ощущение, одно слово — что угодно.

январь

февраль

март

апрель

май

июнь

июль

август

сентябрь

октябрь

ноябрь

декабрь

2 Колесо года

Насколько я доволен(льна) каждой сферой сейчас, от 0 до 10. Не думайте долго: отметьте первое, что пришло в голову.

Здоровье и тело	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Отдых и восстановление	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Работа или учёба	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Деньги	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Партнёр или близкие отношения	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Семья	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Друзья и окружение	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Развитие и обучение	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Радость, хобби, творчество 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Дом и быт 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 Оглядываясь на 2026

1. Чем я горжусь в 2026 году?

Три вещи, включая те, которых никто не заметил

2. Что получилось, хотя я этого не планировал(а)?

3. Что из задуманного не получилось?

Просто факты, без оценки

4. Что забирало больше всего сил?

5. Что давало силы?

Люди, места, занятия, мелочи

6. Какое решение этого года я считаю самым важным?

7. Чему меня научил этот год?

8. Что я хочу оставить в 2026 году и не брать дальше?

4 Смотрим в 2027

9. Каким я хочу, чтобы был 2027 год?

Три слова

10. Представим 31 декабря 2027 года. Что должно случиться, чтобы я был(а) доволен(льна) годом?

11. Что для меня сейчас по-настоящему важно? Чем я не готов(а) жертвовать ради целей?

12. Что обычно мешает мне доводить задуманное до конца?

5 Про нашу встречу

13. С чем я хочу уйти с нашей встречи?

14. Есть ли темы, которые сейчас трогать не хочется?

Можно ответить просто «да», без подробностей

спасибо, что нашли на это время 🧡