



10 SIJÈ REFLEKSYON POU JOURNAL



Reflechi sou yon defi ou te rankontre dènyèman. Kisa ou te aprann sou tèt ou pandan w t ap navige ladan l? Ki fòs ou te dekouvri oubyen ou te konte sou yo?

Imajine tèt ou ideyal la nan yon ane. Ki kalite yo posede? Ki etap ou ka pran jodi a pou w pwoche pi pre vizyon sila?

Reflechi sou yon relasyon ki enpòtan pou ou. Kisa relasyon sa anseye w sou tèt ou? Kisa ou ka fè pou nourri l pi plis?

Pou kisa ou vrèman rekonesan nan moman sa? Pran kèk minit pou w apresye aspè sa yo nan lavi w nèt.

Panse ak yon moman ou te santi w vrèman fyè de tèt ou. Kisa ou te akonpli, e ki kalite pèsonèl ki te kontribye nan siksè ou?

Dekri yon moman nan semèn ki sot pase a kote ou te santi w vrèman vivan e angaje. Kisa ou t ap fè, e poukisa ou panse sa te fè w santi w konsa?

Ki twa valè ki pi enpòtan pou ou kounye a? Ki jan w ap viv aktivman an akò ak valè sa yo nan lavi chak jou ou?

Ki yon kwayans limite ou genyen sou tèt ou? Ki kote kwayans sa ta ka soti, e ki jan ou ta santi w si w ta kite l ale?

Konsidere yon desizyon ou te pran dènyèman. Lè w gade dèyè, ki faktè ki te enfliyanse chwa w la? Èske w ta pran menm desizyon an ankò, e poukisa?

Ki ti aksyon pou pran swen tèt ou ou ka angaje w pou w fè jodi a? Kijan sa ap nourri byennèt ou?