

# **dreambook**

*diari de creixement personal*

*2022*

Cep

# Qui ha fet aquest diari?



Fes click aquí

Hola,

Sóc la Taisya Gomonova, psicòloga del centre Cep de Palamós.

En aquest inspirador quadern treballarem de manera pràctica:

- l'anàlisi dels resultats del 2021 en diferents àrees de la teva vida.
- la revisió de les teves estratègies; quines pots deixar enrere amb el 2021, i quines et poden ser útils al 2022
- 50 preguntes molt importants que et permetran entendre què és el que realment vols TU i no les persones que t'envolten.
- preguntes inspiradores sobre la vida dels teus somnis, que t'aproparan a la vida que sempre has somiat viure.

Som-hi?!

# Propietat Intel·lectual

Reservats tots els drets. No es permet la reproducció total o parcial d'aquesta obra, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en qualsevol forma o per qualsevol mitjà (electrònic, mecànic, fotocòpia, enregistrament o altres) sense autorització prèvia i per escrit de la titular del copyright. La infracció d'aquests drets pot constituir un delictes contra la propietat intel·lectual. L'usuari d'aquesta obra podrà visualitzar, imprimir o modificar qualsevol element d'aquesta en format físic i per a ús personal i privat.

© Taisya Gomonova, 2020

Cep | educació i psicologia



*avaluació del*  
*men* **2021**

*al meu*

**2021**

li posaria el nom:

**2021**

va ser:

# 2021

*de l'any*

els meus principals èxits

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---

5.

---

---

6.

---

---

7.

---

---

8.

---

---

*el meu*

**2021**

segons les àrees de vida

Pensa en aquestes àrees de la teva vida i valora-les classificant-les de l'1 al 10, on 10 significa "estic completament satisfet/a amb la meva vida en aquesta àrea" i 1 significa "estic completament insatisfet amb la meva vida en aquesta àrea".

relacions/ amor/ família



cos/ salut



feina/ estudis/ diners



espiritualitat/ bondat



felicitat/ significat



*el meu*

**2021**

segons les àrees de vida

Ara, centra't en cada àrea en concret. Fes servir les orientacions per recordar el màxim número de detalls possible.

persones estimades, parella, fills, sexe, valors, amistats, noves relacions...

relacions/ amor/ família

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*el meu*

**2021**

segons les àrees de vida

Ara, centra't en cada àrea en concret. Fes servir les orientacions per recordar el màxim número de detalls possible.

son, descans, esport, spa, revisions mèdiques, bellesa, estil...

cos/ salut

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*el meu*

**2021**

segons les àrees de vida

Ara, centra't en cada àrea en concret. Fes servir les orientacions per recordar el màxim número de detalls possible.

formacions, sou, compres, resultats, inversions, nous projectes ...

feina/ estudis/ diners

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*el meu*

**2021**

segons les àrees de vida

Ara, centra't en cada àrea en concret. Fes servir les orientacions per recordar el màxim número de detalls possible.

creences, suport a altres, voluntarietat, meditació, destí ...

espiritualitat/ bondat

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*el meu*

**2021**

segons les àrees de vida

Ara, centra't en cada àrea en concret. Fes servir les orientacions per recordar el màxim número de detalls possible.

gratitud, consciència, autoestima, plaers, viatges, lleure ...

felicitat/ significat

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*el meu*

**2021**

3 lliçons que he après durant els últims 12 mesos

Three horizontal light blue bars for writing answers.

3 coses que m'agradaria deixar de fer (o fer menys sovint) durant els propers 12 mesos

Three horizontal light blue bars for writing answers.

# dreambook

3 coses que vull fer més sovint els propers 12 mesos

---

---

---

3 coses que he fet i que m'han apropat als meus somnis

---

---

---

3 bones decisions que he pres durant els darrers 12 mesos

---

---

---

# **dreambook**

Si fos 100% responsable dels meus somnis i de la meua vida, què hauria fet d'un altra manera durant el 2021?

Emprant tota l'experiència del 2021, quins consells em donaria a mi mateix/a per l'any vinent?

Què vaig regalar al món durant el 2021?

*el meu*

any

**2021**

**PERSONES DE L'ANY**

PER A QUI HE SIGUT UNA APORTACIÓ?

QUI HA SIGUT UNA APORTACIÓ PER MI?  
QUI M'HA AJUDAT I RECOLZAT?

QUÈ M'HA REGALAT EL 2021?

A QUI HE DEIXAT ANAR DURANT EL 2021?

QUÈ HE DESCOBERT DE MI MATEIX/A DURANT EL 2021?



*el meu*

any

**2021**

**MOMENTS DE L'ANY**

QUINS MOMENTS VAN SER MÉS FELIÇOS?

EN QUINS MOMENTS LA POR M'HA FET NOSA?

EN QUINS MOMENTS VAIG SER VALENT/A?

QUINS VAN SER ELS MOMENTS MÉS DIFÍCILS DEL 2021?

DE QUINA MANERA M'HAN FET MÉS FORT/A?

*el meu*

# perdó al 2021

HA PASSAT ALGUNA COSA DURANT EL 2021 QUE HAS DE PERDONAR?

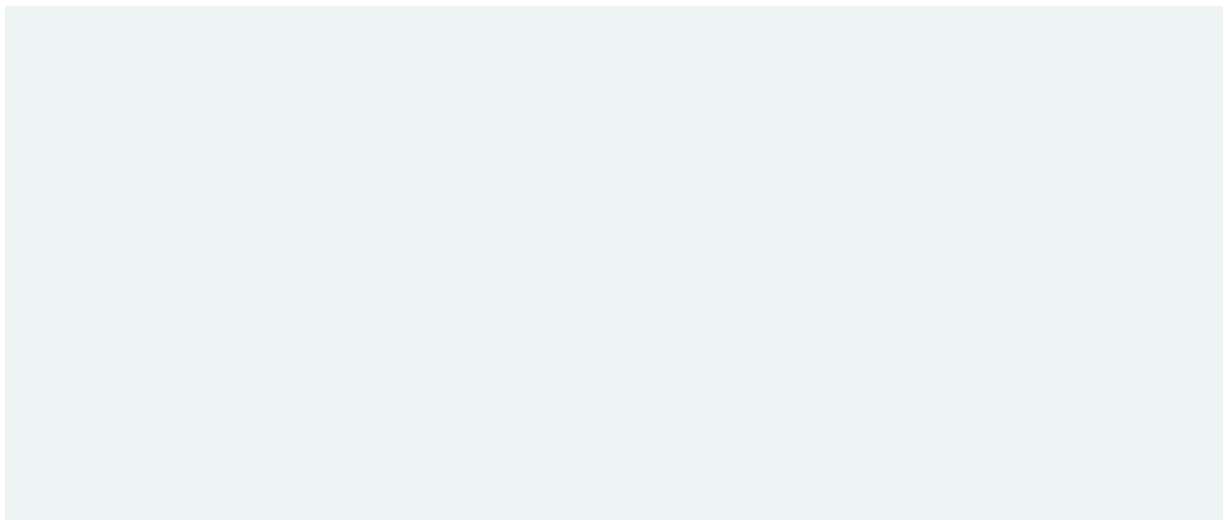
Potser és una cosa que altres persones t'han dit o t'han fet.

Potser és alguna cosa que vas fer o dir tu mateix/a.

Fins i tot pot ser que sentis que t'han defraudat...

Recorda que només som persones i que a cada moment ho fem el millor que sabem i podem.

Regala't perdó a tu mateix/a i als altres. Dóna't el millor: llibertat i facilitat. Deixa tots els errors al passat i endinsa't al 2022 amb una ànima lleugera i un cor pur.



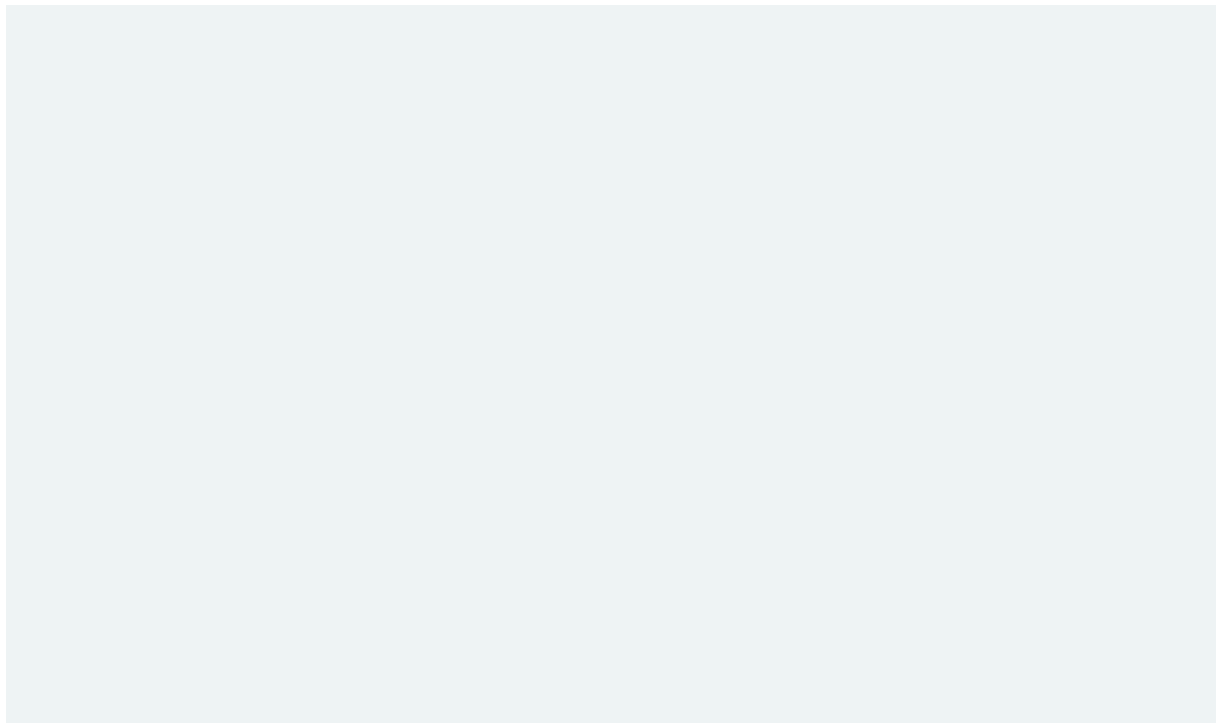
*La meva*

# **gratitud** **2021**

al

Quines coses agraeixes al 2021?

Recorda que la gratitud és una emoció que dóna significat i omple la nostra vida d'abundància.



**dreambook**

*Gràcies*

**2021**

*Estimat*

**2022**

*Ja estem preparats!*

**Ara somiarem sobre el proper any 2022...**

Tria una paraula perquè et guïi durant els 12 mesos vinents. Una paraula que t'inspiri, que t'aporti valor i confiança. Aquí no hi ha una resposta correcta o incorrecta, només confia en tu mateix/a.

*el meu*

# 2022

**Tindrà la paraula:**

COM SERIA EL 2022 SI JO SEMPRE ESTIGUÉS FOCALITZAT/DA EN AQUESTA PARAULA?

QUINES PETITES PASSES HAIG DE FER CADA DIA PERQUÈ LA MEVA VIDA ESTIGUI PLENA D'AQUESTA PARAULA?

# **dream**

*Big*

QUÈ FARIES SI SABESSIS QUE NINGÚ ET CRITICARÀ?

QUÈ FARIES SI TINGUESSIS TOT ELS DINERS I TEMPS QUE NECESSITES?

# **dream** *Big*

QUÈ FARIES SI TINGUESSIS TOTS ELS CONEIXEMENTS I HABILITATS QUE NECESSITES?

QUÈ FARIES SI TINGUESSIS TOTA L'EMPENTA QUE NECESSITES?

QUÈ FARIES SI TINGUESSIS UNA AUTOESTIMA SANA?



**dreambook**

# **dream** *Big*

QUÈ FARIES SI TINGUESSIS TOT EL SUPORT QUE NECESSITES?

QUÈ FARIES SI SABESSIS SEGUR QUE TOT ET SORTIRÀ MOLT BÉ?

QUÈ HAS SOMIAT SEMPRE PERÒ MAI T'HAS ATREVIT A DIR?

# *My* **dream** *life*

Ara, descriu la teva vida ideal. Una vida sense límits, una vida en la qual tot és possible. Una vida de somnis. I recorda: totes les nostres limitacions només existeixen dins els nostres caps. Així que somia al 100% i estigues obert/a als miracles.

# **dreaming**

*deeply*

Pensa en la teva vida de somni:  
imagina't que ja s'ha fet realitat.  
Com n'és de diferent de la vida que vius ara?  
Quines són aquestes diferències?

QUÈ COMENÇARIES A FER?

QUÈ DEIXARIES DE FER?

# **dreaming**

*deeply*

COM INVERTIRIES EL TEU TEMPS?

QUINA FEINA COMENÇARIES A FER?

QUINS VIATGES FARIES?

# **dreaming**

*deeply*

QUÈ COMPRARIES?

QUINS OBJECTIUS TINDRIES?

ON VIURIES?

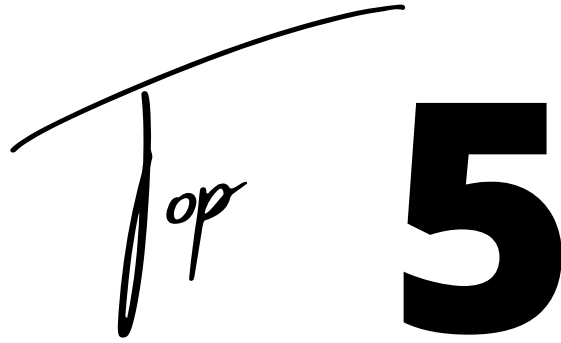
# **dreaming**

*deeply*

DE QUINES PERSONES T'ENVOLTARIES?

COM ET SENTIRIES?

COM ACTUARIES?



Top 5

DE PENEDIMENTS QUE LA  
MAJORIA DE LES PERSONES  
TENEN AL FINAL DE VIDA

1. M'agradaria haver tingut més coratge per viure en harmonia amb mi mateix, i no haver dut la vida que els altres esperaven de mi.
2. M'agradaria no haver treballat tant.
3. M'agradaria haver tingut el coratge d'expressar els meus sentiments.
4. M'agradaria haver tingut més contacte amb els meus amics.
5. M'agradaria haver sigut més feliç.

Mira aquesta llista: quins punts et ressonen més?

És molt important ser honest amb un/a mateix/a i donar la màxima atenció al que estimes i als valors. Canviaries el teu llistat d'objectius i somnis si sempre recordessis que **el teu temps és limitat**?

QUÈ ÉS EL QUE ET RESSONA MÉS DE LA LLISTA DE PENEDIMENTS?  
PER QUÈ?

QUINES SIMPLES I PETITES ACCIONS PODRIES FER  
JA, ARA MATEIX, PER EVITAR AQUESTS PENEDIMENTS?

IMAGINA QUE NOMÉS ET QUEDA 1 ANY DE VIDA?

Què faries amb aquest temps?

Què començaries a fer?

Què deixaries de fer?



**dream**

*Just do it*

# dream *Just do it*

IMAGINA'T AL DESEMBRE DEL 2022. QUIN TIPUS DE...

... pensaments t'agradaria tenir? (feina, somnis, objectius)

... sentiments t'agradaria tenir? (relacions, amics, família)

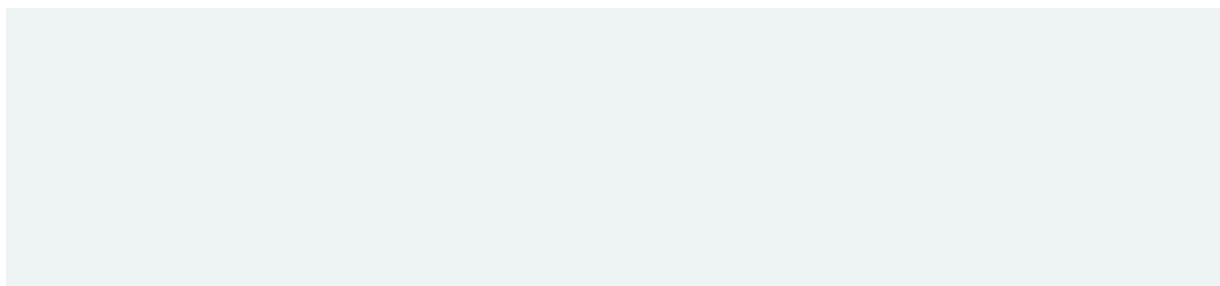
... ànima t'agradaria tenir? (creences, meditació, autoestima)

... entorn físic t'agradaria tenir? (casa, salut, hobby)

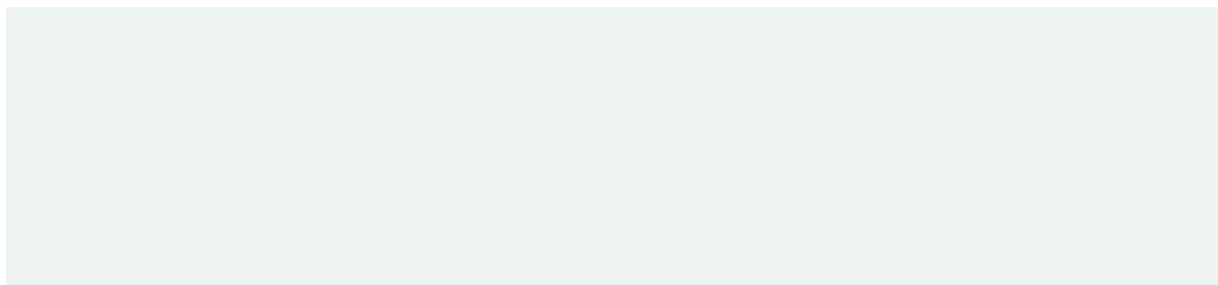
# **dream**

*Just do it*

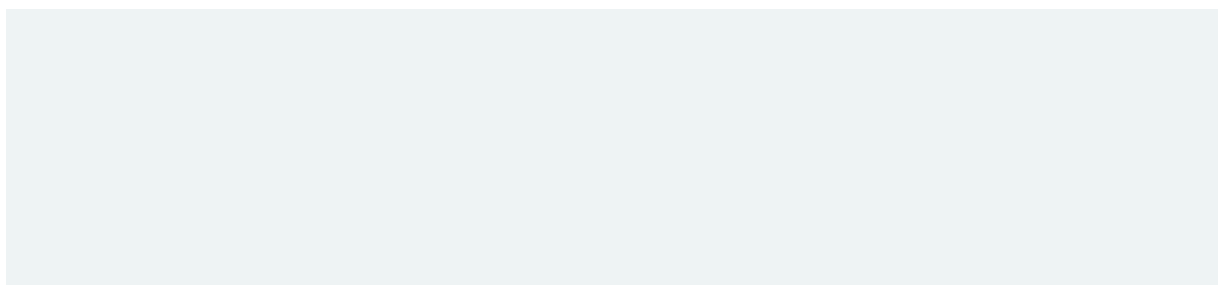
DE QUINES PERSONES T'ENVOLTARIES?



COM ET SENTIRIES?



COM ACTUARIES?



# **dream** *Just do it*

Els objectius formulats amb el sistema SMART ajuden a visualitzar d'una manera precisa el que realment volem, per què ho volem i com ho podem aconseguir. Aquesta formulació et permetrà distingir el somni de la fita.

## **S**

### **SPECIFIC - CONCRET**

L'objectiu ha de poder ser molt detallat. Per exemple, "ser ric" no és un objectiu. S'ha de formular la xifra concreta que es vol aconseguir.

## **M**

### **MEASURABLE - MESURABLE**

Com sabràs que ja has aconseguït l'objectiu?

## **A**

### **ATTAINABLE - ASSOLIBLE**

Has de creure que ho pots aconseguir, i per tant, no ha de ser desmesurable.

## **R**

### **RELEVANT - RELLEVANT**

Ha de ser important per tu, seguint els teus propis valors, ser realment TEU, ja que necessitaràs moltes forces per seguir endavant.

## **T**

### **TIME-BOUND - LIMITAT EN TEMPS**

En quant temps vols aconseguir aquest objectiu? Quan faràs cada petita passa? Cal concretar-ho.

*els meus objectius* *Just do it*

**2022**

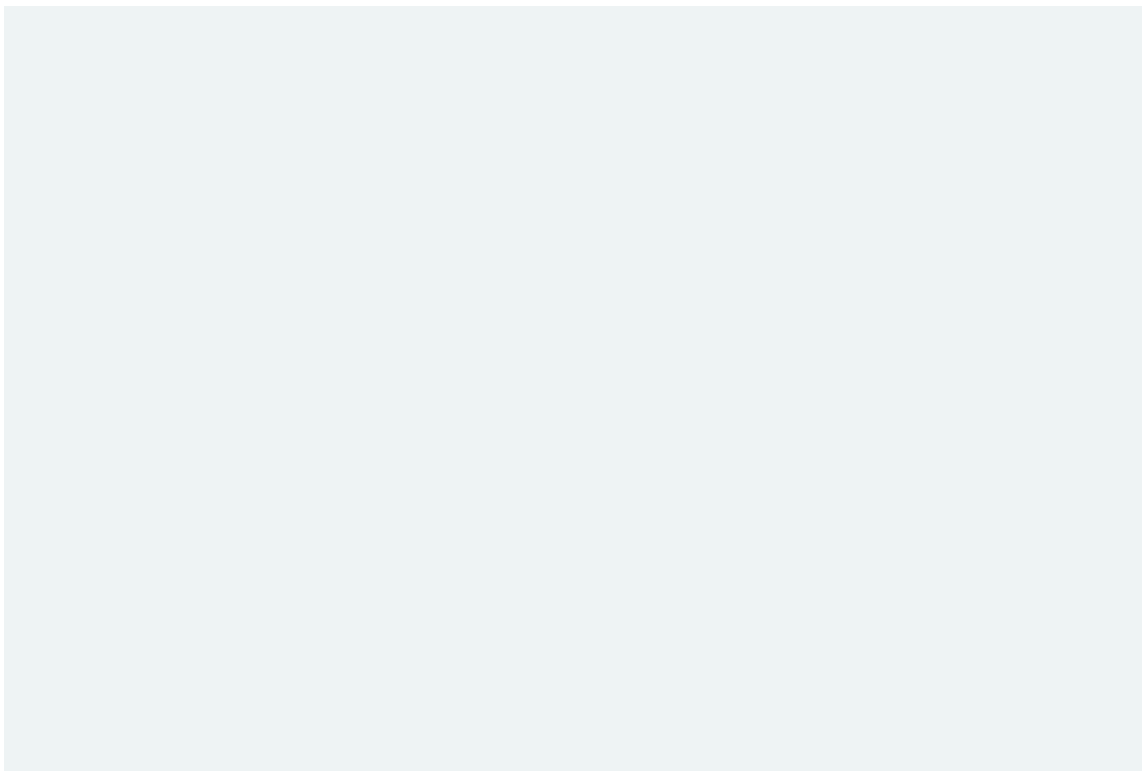
segons les àrees de vida

Ara, centra't en cada àrea en concret. Fes servir les orientacions per recordar el màxim número de detalls possible.

persones estimades, parella, fills, sexe, valors, amistats, noves relacions...

relacions/ amor/ família

---



*els meus objectius* *Just do it*

**2022**

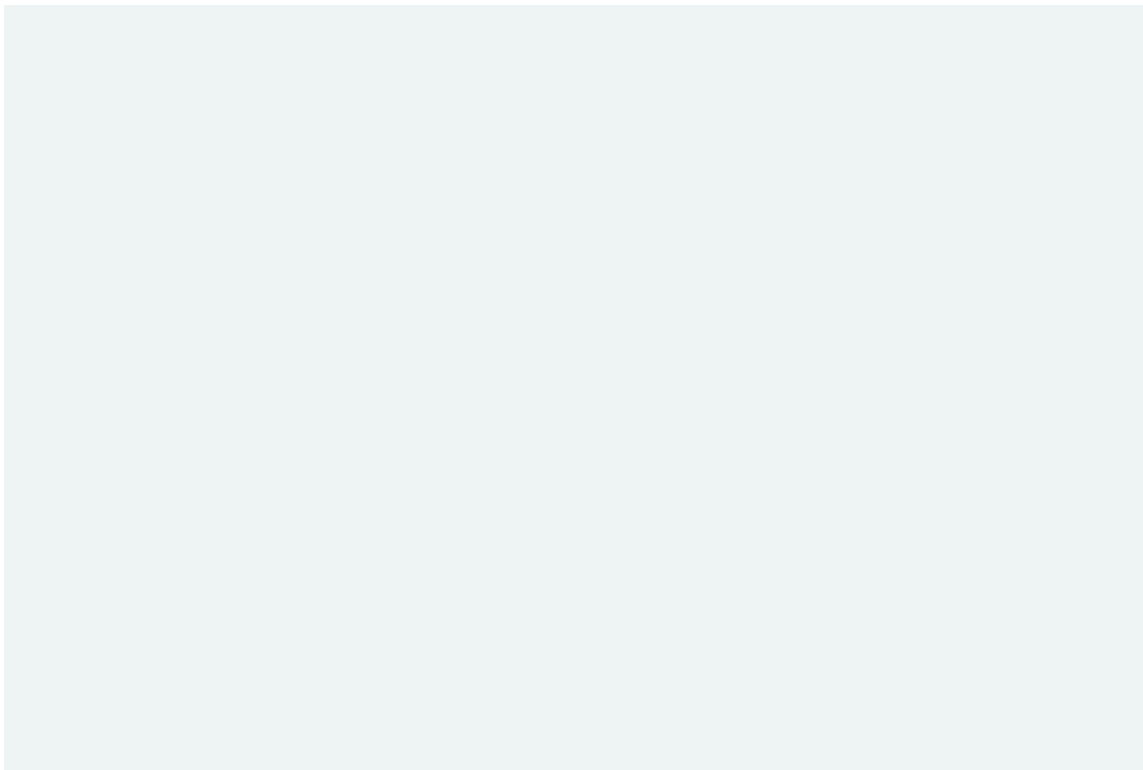
segons les àrees de vida

Ara, centra't en cada àrea en concret. Fes servir les orientacions per recordar el màxim número de detalls possible.

son, descans, sport, spa, revisions mèdiques, bellesa, estil...

cos/ salut

---



*els meus objectius* *Just do it*

**2022**

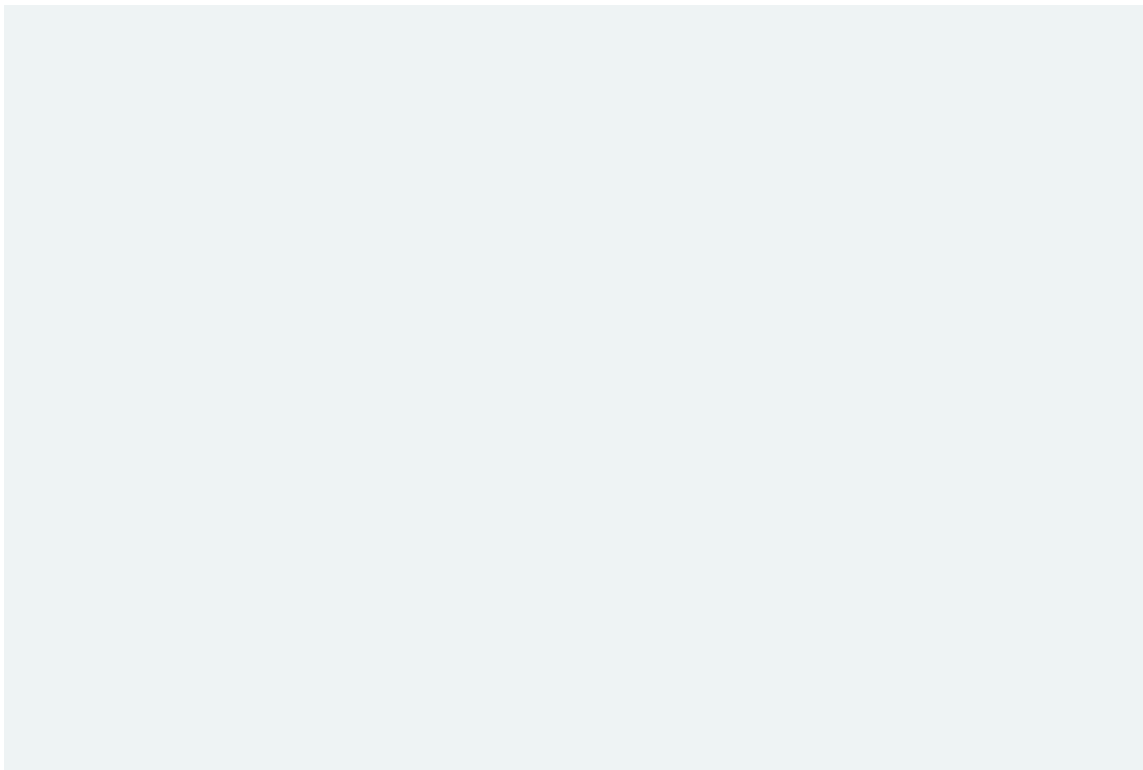
segons les àrees de vida

Ara, centra't en cada àrea en concret. Fes servir les orientacions per recordar el màxim número de detalls possible.

formacions, sou, compres, resultats, inversions, nous projectes ...

feina/ estudis/ diners

---



*els meus objectius* *Just do it*

**2022**

segons les àrees de vida

Ara, centra't en cada àrea en concret. Fes servir les orientacions per recordar el màxim número de detalls possible.

creences, suport a altres, voluntarietat, meditació, destí ...

espiritualitat/ bondat

---



*els meus objectius* *Just do it*

**2022**

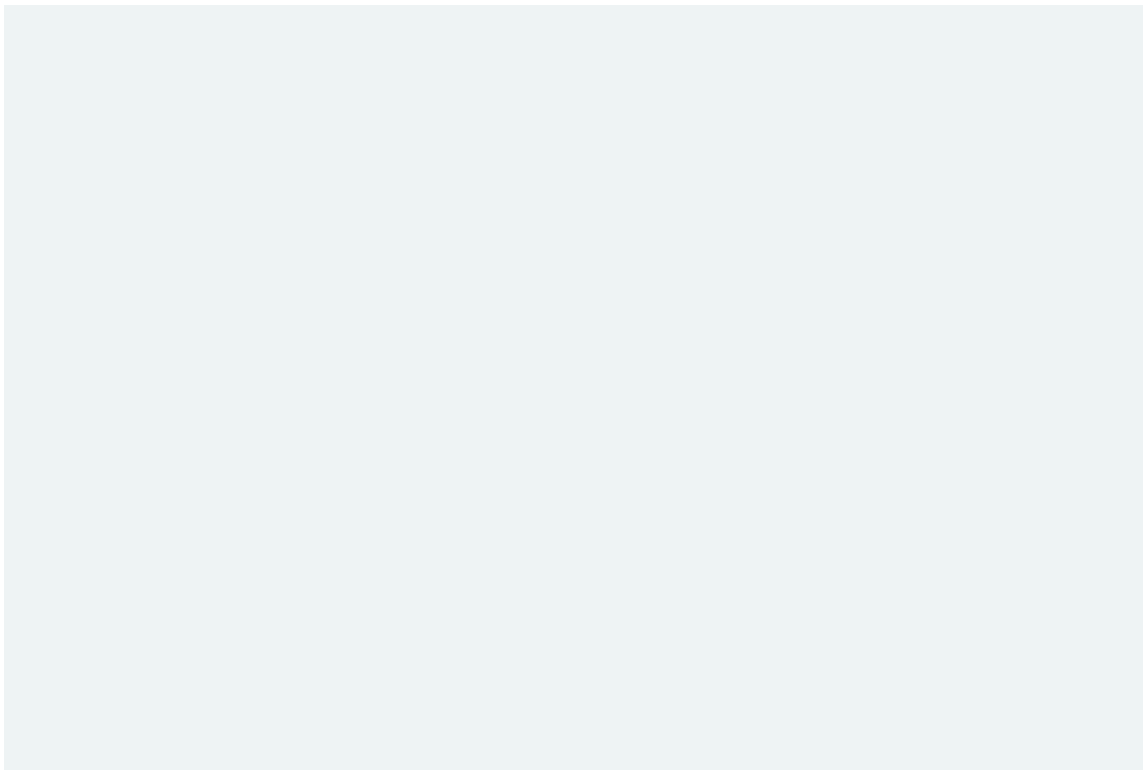
segons les àrees de vida

Ara, centra't en cada àrea en concret. Fes servir les orientacions per recordar el màxim número de detalls possible.

gratitud, consciència, autoestima, plaers, viatges, lleure...

felicitat/ significat

---



*El desig  
més important*

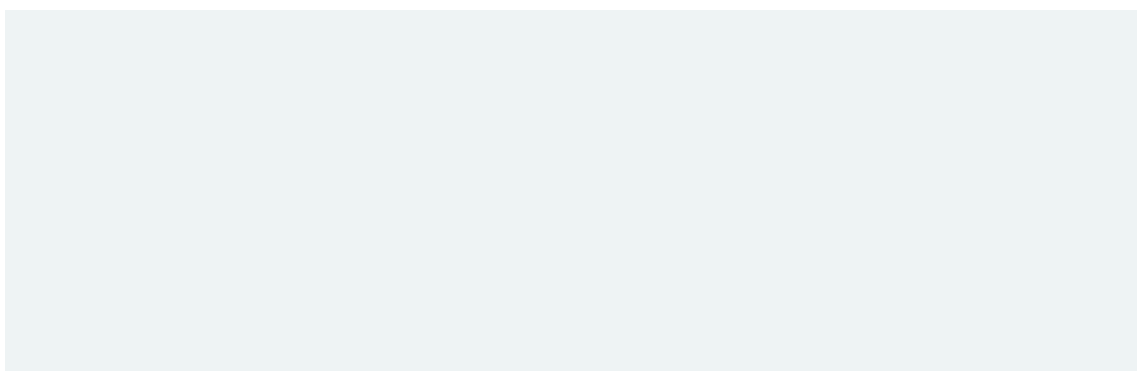
**2022**

Escriu aquí el teu **objectiu principal pel 2022**. Quelcom molt important i valuós per tu. Allò que et donarà força i inspiració. Quina és la teva prioritat per aquest any?

A continuació, a les properes pàgines, escriu el que has de fer **cada mes per tal** que, pel desembre del 2022, hagi assolit el teu objectiu.

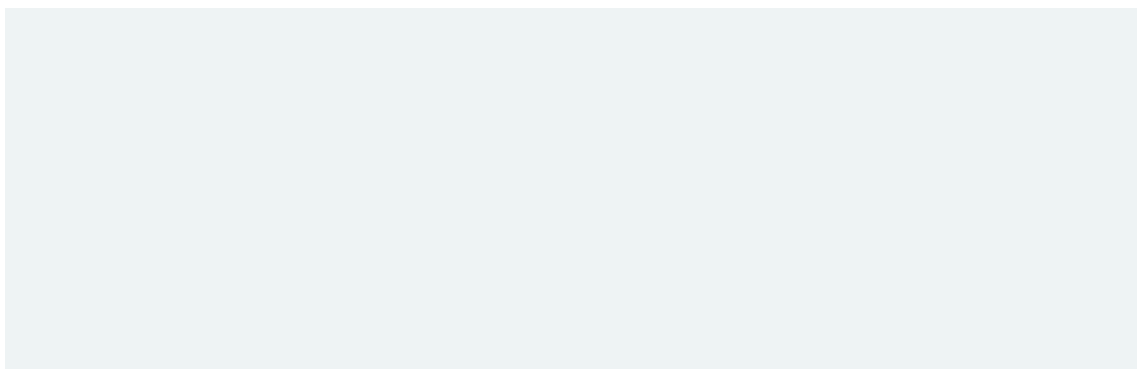
**01**

*gener*



**02**

*febrer*



# 03

*març*



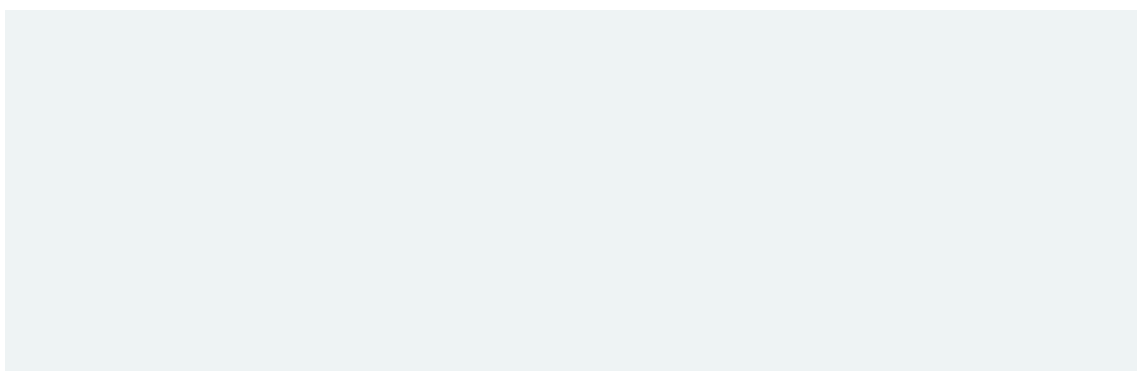
# 04

*abril*



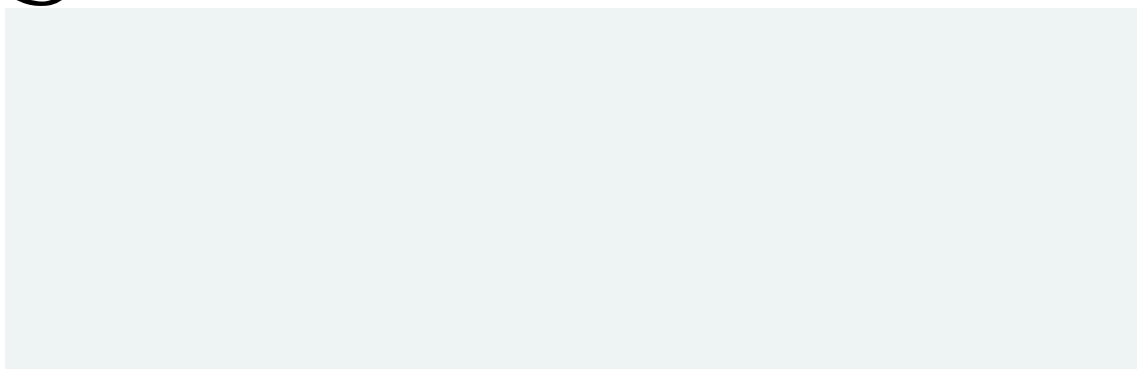
**05**

*maig*



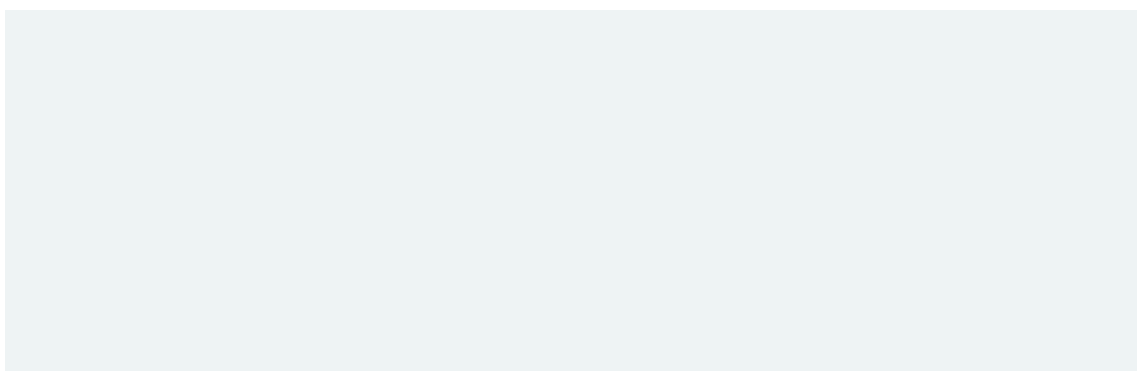
**06**

*juny*



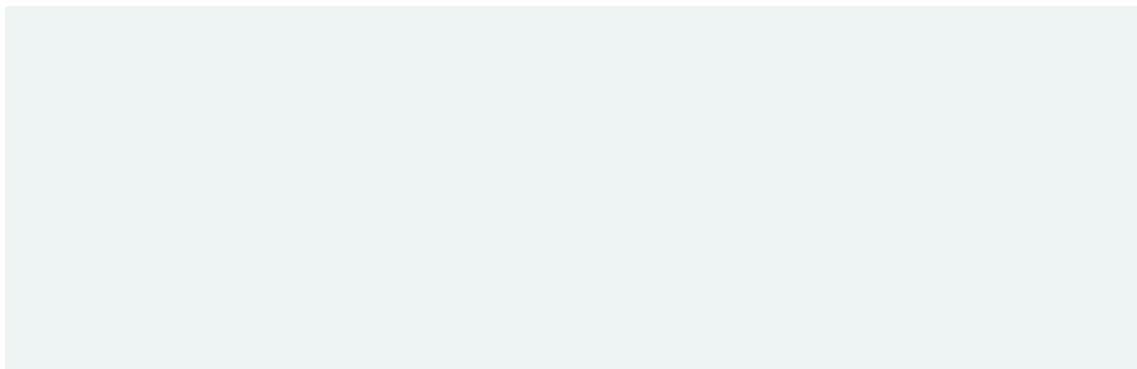
**07**

*juliol*



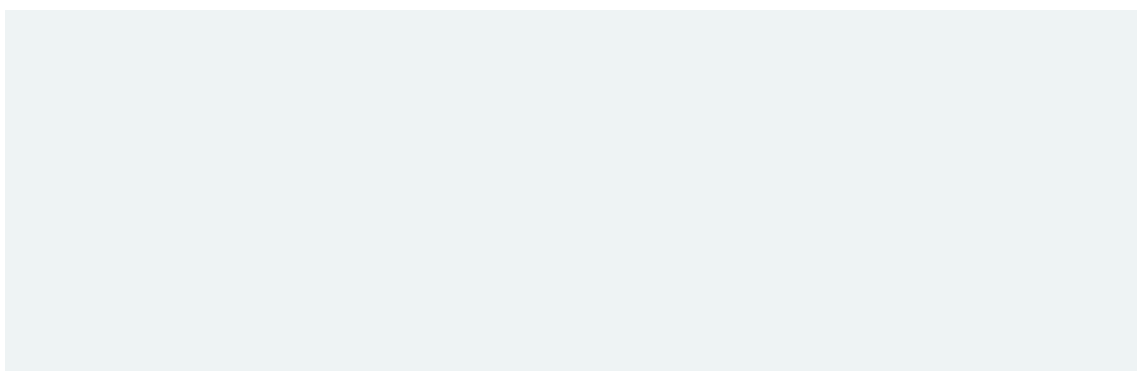
**08**

*agost*



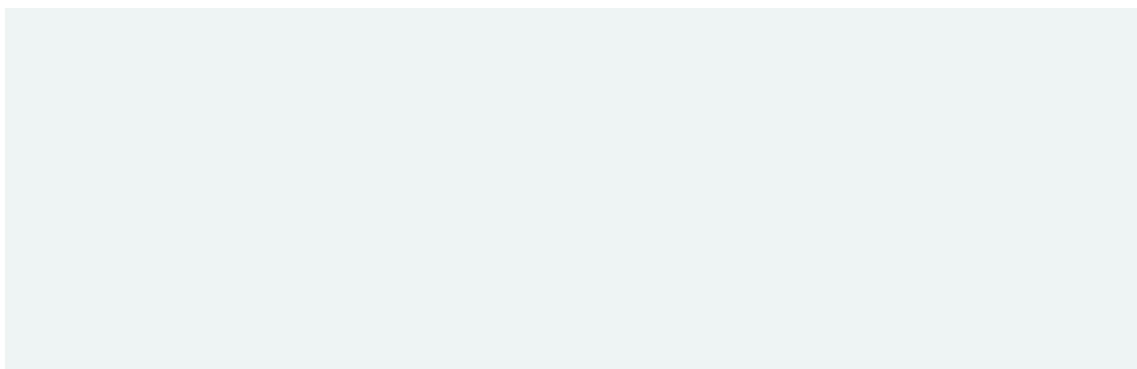
**09**

*setembre*



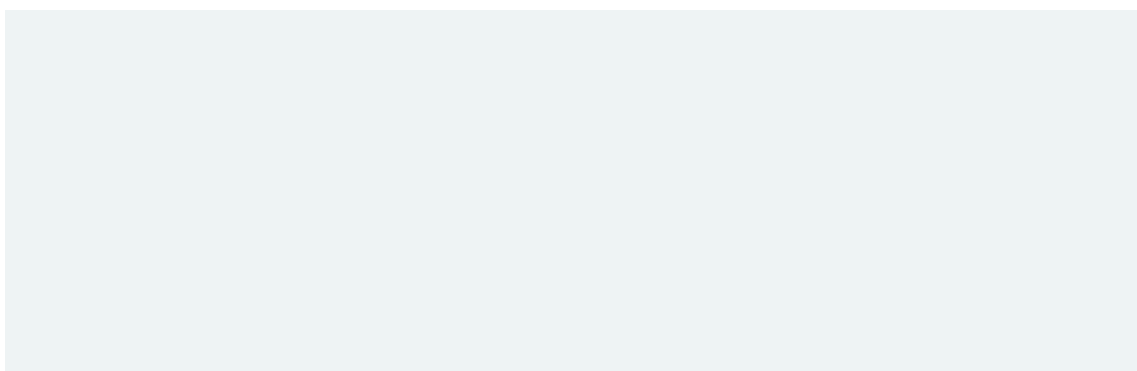
**10**

*octubre*



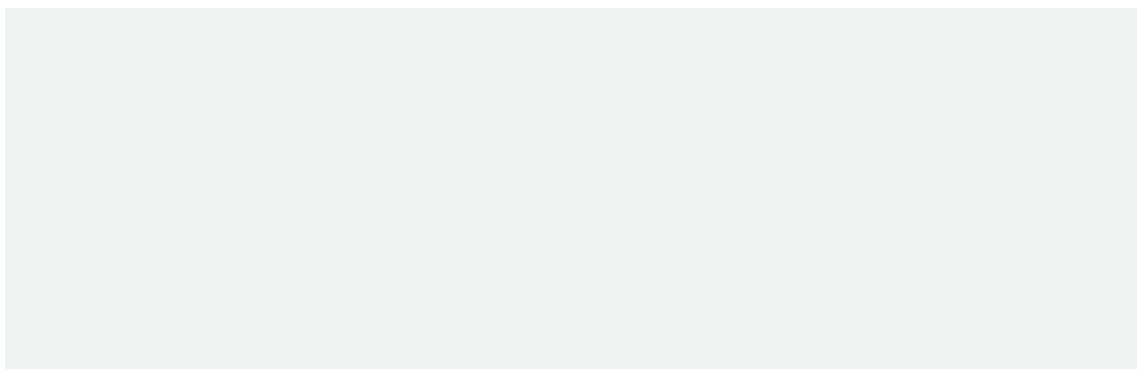
**11**

*novembre*



**12**

*desembre*





**dream**

*permet-te somiar*

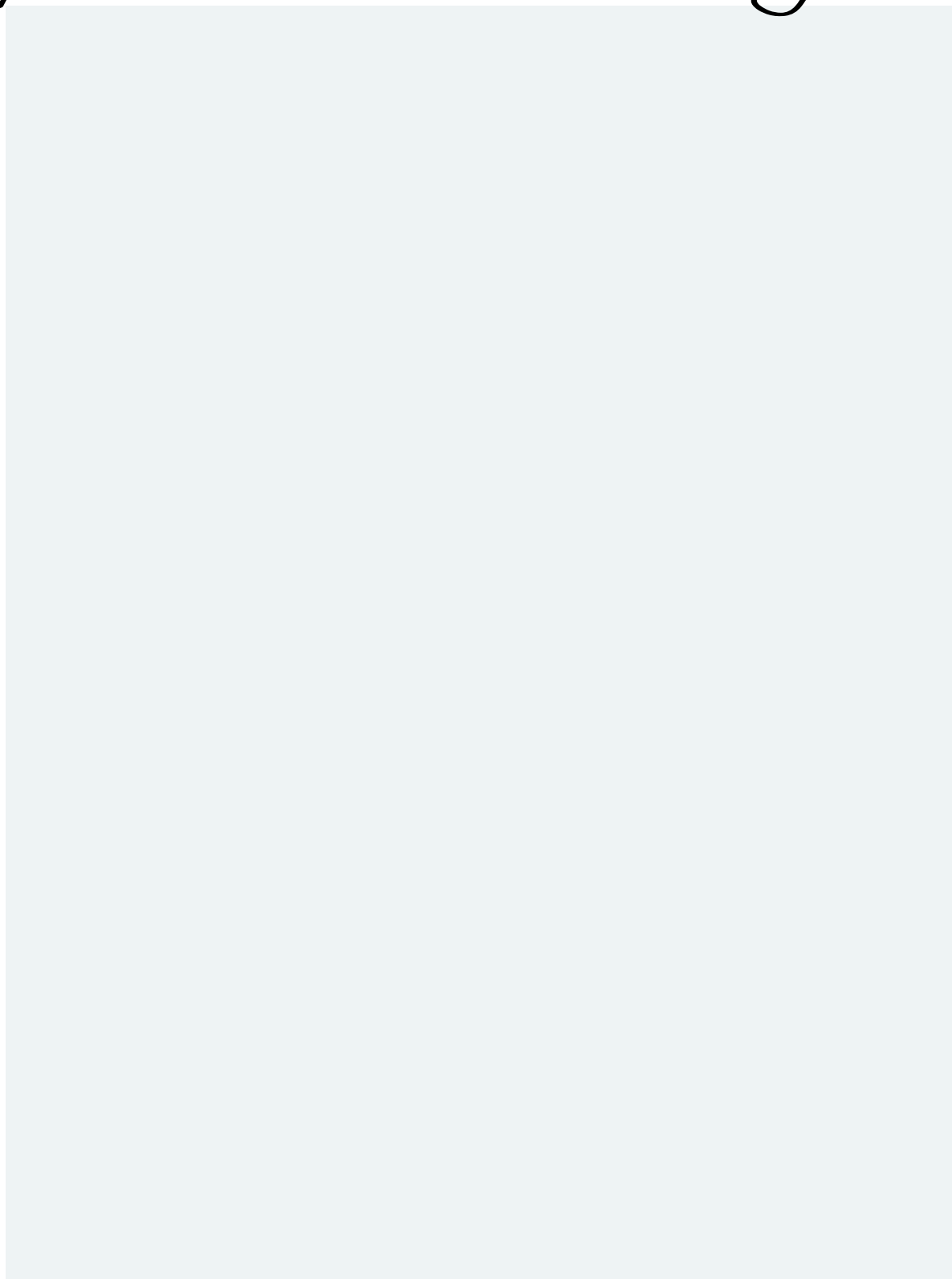
**dreambook**

*Gls meus*  
**100** *desitjos*

Escriu aquí una llista de 100 desitjos. Permet-te escoltar-te!

**dreambook**

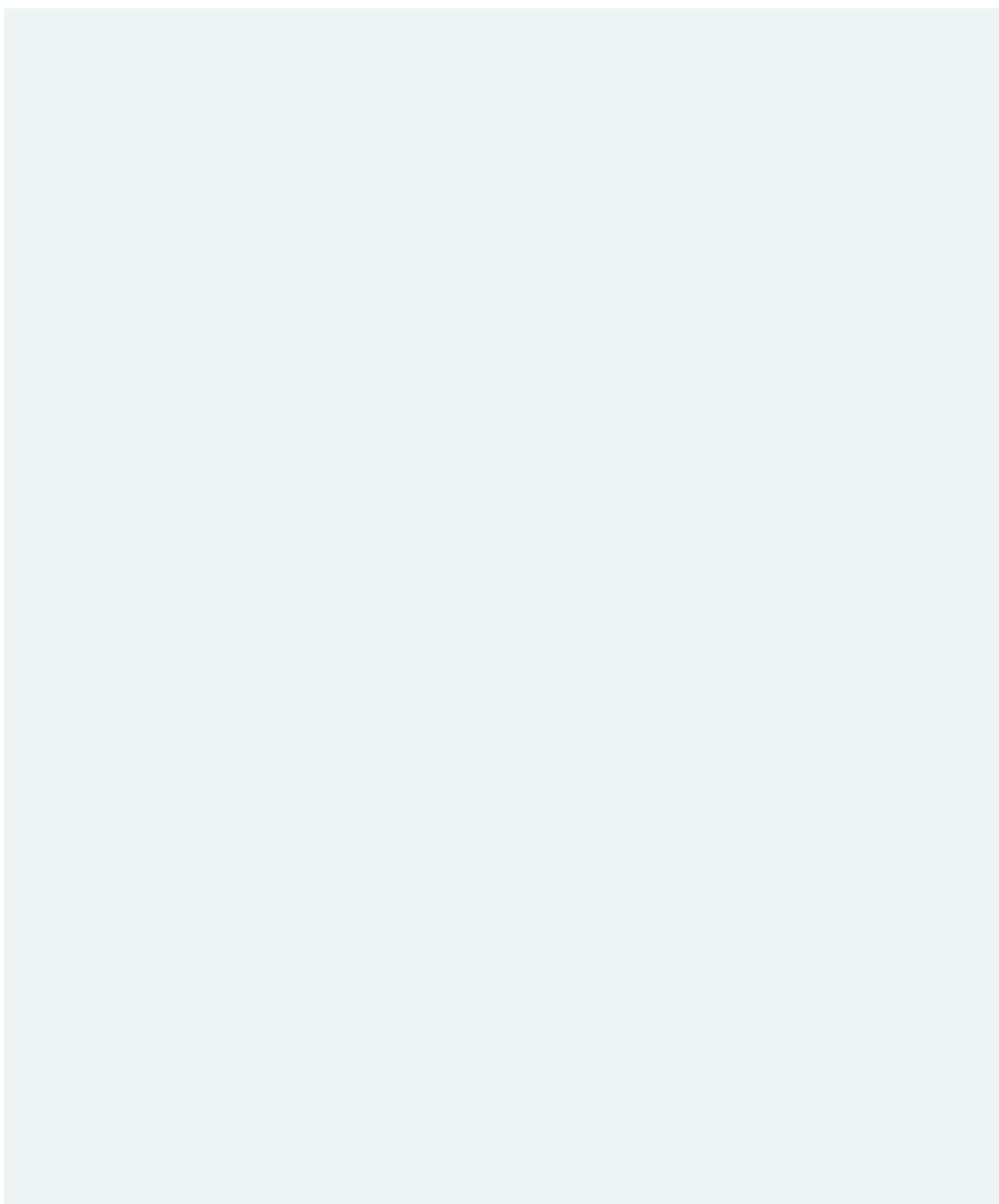
*Goals* *meus* **100** *desitjos*

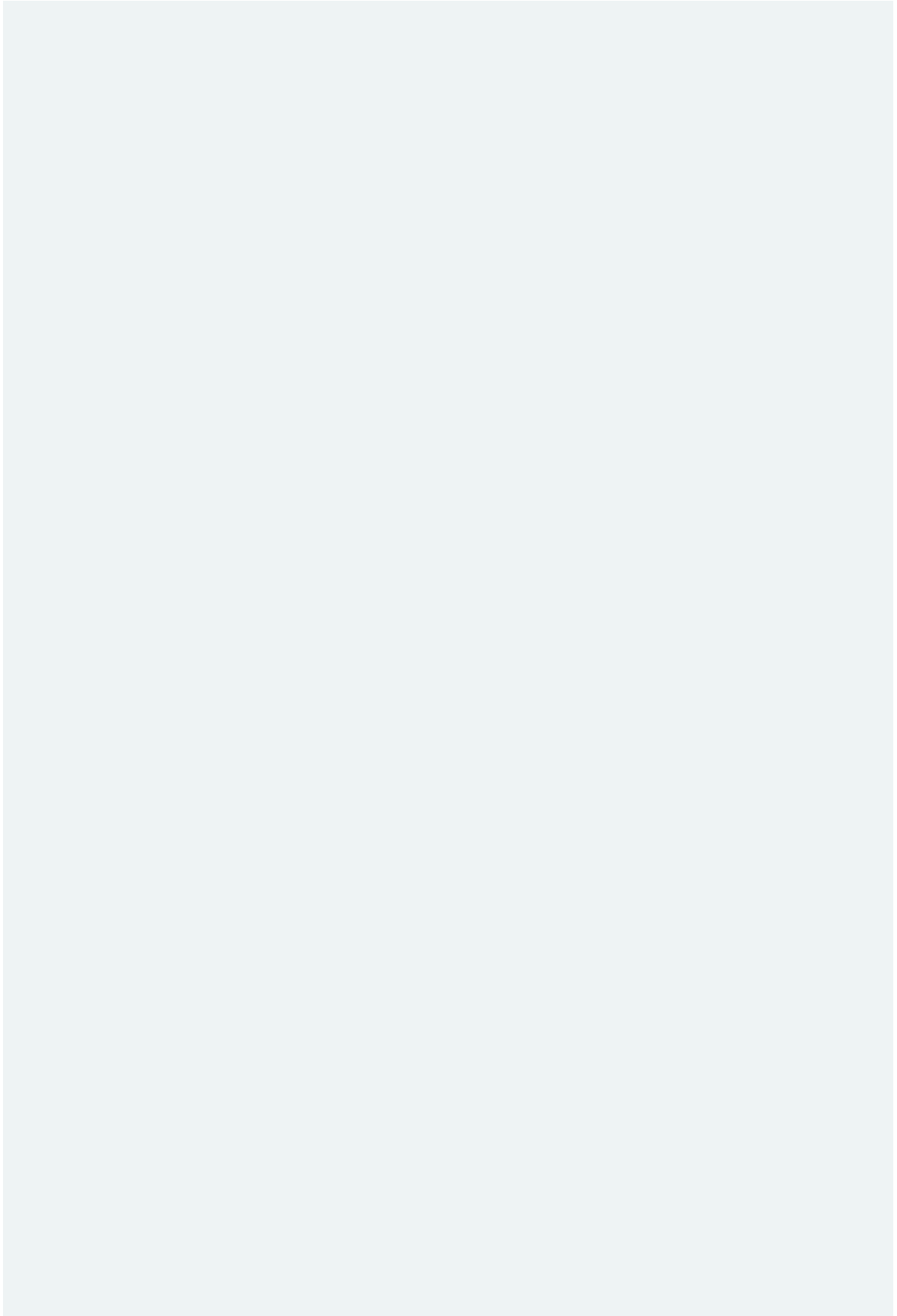


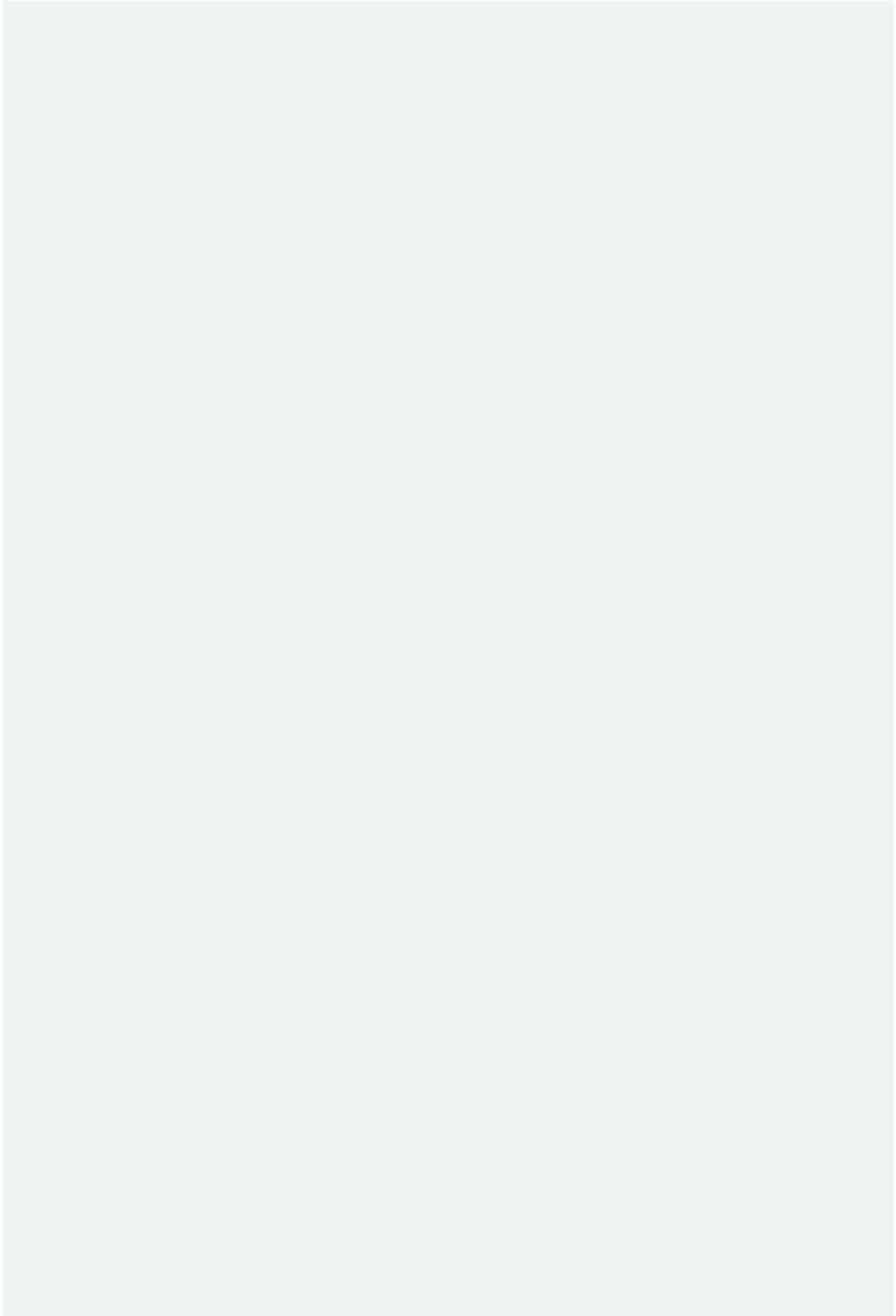
**dreambook**

*Gls meus*

# **pensaments**







**confio que aquest**

**2022**

*tot és possible!*

Jo,

---