

Cele patru oglinzi ale coerenței

Răspunde sincer, fără să te judeci. Încercuiește scorul și scrie un singur lucru pe care alegi să-l schimbi.

Data:

1. Oglinda ritmului de viață

Trăiești după ritmul tău natural – somn, energie, corp – sau te lupți cronic cu el, ca și cum ai fi în război cu propria biologie?

Scorul meu azi:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ce aleg să schimb:

.....
.....

2. Oglinda identității

Ești aceeași persoană când ești singură acasă și când ești în fața lumii, sau porți, fără să observi, o mască diferită pentru fiecare cameră în care intri?

Scorul meu azi:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ce aleg să schimb:

.....
.....

3. Oglinda comportamentului

Obiceiurile tale zilnice reflectă ce crezi cu adevărat că e important sau repeți tipare moștenite, niciodată alese conștient – de la părinți, de la o cultură, de la o frică veche?

Scorul meu azi:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ce aleg să schimb:

.....
.....

4. Oglinda socială

Oamenii din jurul tău te ajută să crești sau te manipulează să rămâi la o versiune mai mică a potențialului tău?

Scorul meu azi:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ce aleg să schimb:

.....
.....

1 = deloc, 10 = întru totul. Reia fișa peste o lună și compară scorurile.