

Optum

क्या आप नये साल का स्वागत करने के लिए तैयार हैं?

इस वर्कशीट के साथ पिछले वर्ष पर चिंतन करने और आने वाले वर्ष की कल्पना करने के लिए समय निकालें। यह आपकी उपलब्धियों का जश्न मनाने, आपकी प्रगति को पहचान देने और आने वाले वर्ष के लिए आशावादी इरादे निर्धारित करने में आपकी मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

एक सकारात्मक नजरिया

मेरे साल का वर्णन करने वाले शब्द

मैंने जो उपलब्धियाँ/लक्ष्य हासिल किए

पसंदीदा यादें

मैं इन चीजों के लिए आभारी हूँ

भविष्य की आशावादी सोच

भविष्य में मेरी अपेक्षाएं

छोटी-छोटी सफलताएं जिन्हें मैं हासिल कर सकता हूँ और इस साल करूँगा

मैं इनमें अधिक समय बिताना चाहता हूँ

मैं इनमें बेहतर बनना चाहता हूँ

मैं खुद पर विश्वास क्यों करता हूँ

नए साल की शुभकामनाएँ!