

# Nyári Önbizalom Napok

felkészülés - céltérképezés - tudatos fókusz

# FELKÉSZÜLÉS

*Hol vagyok most?*

Mi foglalkoztat mostanában életeddel, lelki egészségeddel vagy önképeddel kapcsolatosan?

**3 dolog vagy téma,**

amin sokat gondolkodom vagy aminek megoldására törekszem:

1.

2.

3.

# CÉLTÉRKÉPEZÉS

*Merre tartok?*

Alábbi mondatok aktuális céljaidra\*, az általad elérni vágyott érzésekre és állapotokra vonatkoznak. Fejezd be őket megérzéseid és legjobb tudásod szerint!

\*Ne fogjon vissza, ha éppen céltalannak vagy bizonytalannak érzed magad - ez a gyakorlat akkor is segíthet tisztán látni.

Szeretnék fejlődni vagy erősödni abban, hogy...

Több figyelmet szeretnék fordítani a mindennapokban arra, hogy...

Jelenlegi legfontosabb feladatomban azt tartom, hogy...

# ENERGIAGAZDÁLKODÁS

*Mire mondok nemet?*

Van-e valami, amit elhanyagoltam utóbbi időben? Amire nem volt időm/energiám, pedig tudom, hogy fontos nekem vagy hiányzik:

Mi az, amiben szétforgácsolod erődet? Mi az, ami kimerít? Ezek a dolgok viszik el legtöbb lelki, testi vagy szellemi energiámat:

Az elkövetkezendő időszakban ezekre a dolgokra szeretnék/fogok tudatosan nemet mondani:

- 
- 
- 
- 
- 
-

## TUDATOS FÓKUSZ

*Összpontosíts helyesen!*

„Két növény közül az növekszik, amelyet locsolnak.”

Az előző válaszaid alapján vond le a következtetést: **Mi az az egy dolog, amire tudatosan figyelni szeretnél?** Emlékezz: minél jobban tudod összpontosítani az energiáidat, annál hatékonyabban tudsz fejlődni.

Találd meg a fókuszmondatod vagy -szavad!

Az elkövetkezendő 21 napra ezt teszem figyelmem középpontjába:



Ezeket az emlékeztetőket adom magamnak erre az időszakra:

- Tipp: Követem a *Nyári Önbizalom Napok* napi bejegyzéseit @lelkisugo!
- 
- 
-

Veregeds magad vállon!

*Szép munka volt!*

Kérdés esetén keress a [lelkisugo@gmail.com](mailto:lelkisugo@gmail.com) címen.

Maradjunk kapcsolatban:

[facebook.com/lelkisugo](https://facebook.com/lelkisugo) | [instagram: @lelkisugo](https://instagram.com/@lelkisugo)

[#nyarionbizalomnapok](https://twitter.com/nyarionbizalomnapok)