

Nyári Önbizalom Napok

lelki számvetés

VESS SZÁMOT ÖNMAGADDAL!

Arass – Rostálj – Vess

Adj magadnak körülbelül 20-40 percet arra, hogy megválaszold a kérdéseket. Légy nyitott, ítélkezés-mentes és írd le mindent, ami eszedbe jut. *(Ha kell, használj több lapot.)*

Jó munkát!

Arasd le a babéjaid!

Tekints vissza egy általad választott időszakra. Mire vagy büszke?
Miben fejlődöttél? Milyen félelmetes dolgot küzdöttél le?
Mit ünnepelhetsz?

:



Rostáld ki a pelyvát.

Mit kell jelenleg kiszórnod, elengedned az életedből?
Mi az, amihez úgy érzed, hogy feleslegesen
vagy megszokásból ragaszkodsz?



Vess új magokat!

Milyen terveket, álmokat szövögetsz az év második felére?
Miben fejlődnél még a továbbiakban?
Mire összpontosítanál a közeljövőben?

