

LELKISÚGÓ | ÖNISMERETI GYAKORLATOK

Szokástérkép

Térképezd fel szokásaid és dönts a változás mellett!

I. lépés: Felmérés

Milyen szokásaim vezérelnek?

Ezek a jelenlegi...

életmód-
szokásaim:

én-szokásaim:

kapcsolati
szokásaim:

Igény szerint folytatd további lapokon!

II. lépés: Értékelés

Mi és miért igényel változtatást?

I. Ami felé törekszem:

Így szeretném érezni magam kapcsolataim területén:

Így szeretném érezni magam saját bőrömben:

Így szeretném érezni magam mindennapjaimban:

II. Aminek meg kell változnia:

Ezen konkrét szokásaimat kellene megváltoztatnom vagy abbahagynom ahhoz, hogy kiegyensúlyozottabb/energiával teli legyek:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

III. Amivel helyettesíthetném a régi szokásomat:

Ezeket az új napi, heti és havi szokásokat kell bevezetnem ahhoz, hogy elérjem célomat/jól érezzem magam a bőrömben:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Igény szerint folytatd további lapokon!