

# ÖRÖMTÉRKÉPEZÉS

## II.

*Tudatos örömpítés a mindennapokban*

# KÉSZÍTS ÖRÖMTERVET!

Tervezd meg a töltkezési lehetőségeid!

## Emlékeztető

Akkor van leginkább szükséged az örömforrásaidra, amikor úgy érzed, hogy a legkevesebb idő van rájuk.

Minden apró cselekedet számít.  
Tudatosítsd, hogy hova tereled figyelmed,  
energiáid és szándékaid.

## Napi erő- és örömforrások

(Melyik örömforrásaimat tudom beépíteni a mindennapjaimba?)

Ezzel tehetem a reggeleimet szebbé:

Így tehetem az estéimet örömtelibbé:

Ha szeretnék venni egy nagy levegőt, a nap tetszőleges pontján 5-10 percet tudok fordítani arra, hogy...

Amikor elfáradok, azonnali lendületet szerezhetek azáltal, ha...

Ha örömteli szeretnék lenni, egyszerűen muszáj a mindennapjaimba beépíteni azt, hogy...

## Heti erő- és örömforrások

(Melyik örömforrásaimat tudom hetente beépíteni az életembe?)

Heti 1-3x 30 percnyi időt tudok szakítani arra, hogy...

Heti 1-3x 60 percnyi időt tudok szakítani arra, hogy...

Szeretném, hogy a hétvégéim így nézzenek ki:

Ahhoz, hogy megvalósíthassam a fentieket, adott esetben így kell segítséget kérnem:

## Havi erő- és örömforrások

(Melyik örömforrásaimat tudom havonta beépíteni az életembe?)

Havonta egyszer szeretném megvalósítani, hogy...

Ezekon a napokon, ezekben az időszakokban tudok legkönnyebben időt teremteni vágyaim számára:

*Szép munka volt!*