

Kulcsszokások



Munkalap

Gondold át a felsorolt kérdéseket és tölts el egy kis időt a naplózással! Szedd össze azokat a szokásokat, amik nem csak önmagukban hasznosak, hanem az életed különböző területeire is pozitív hatással vannak!

1 Szokások Áttekintése

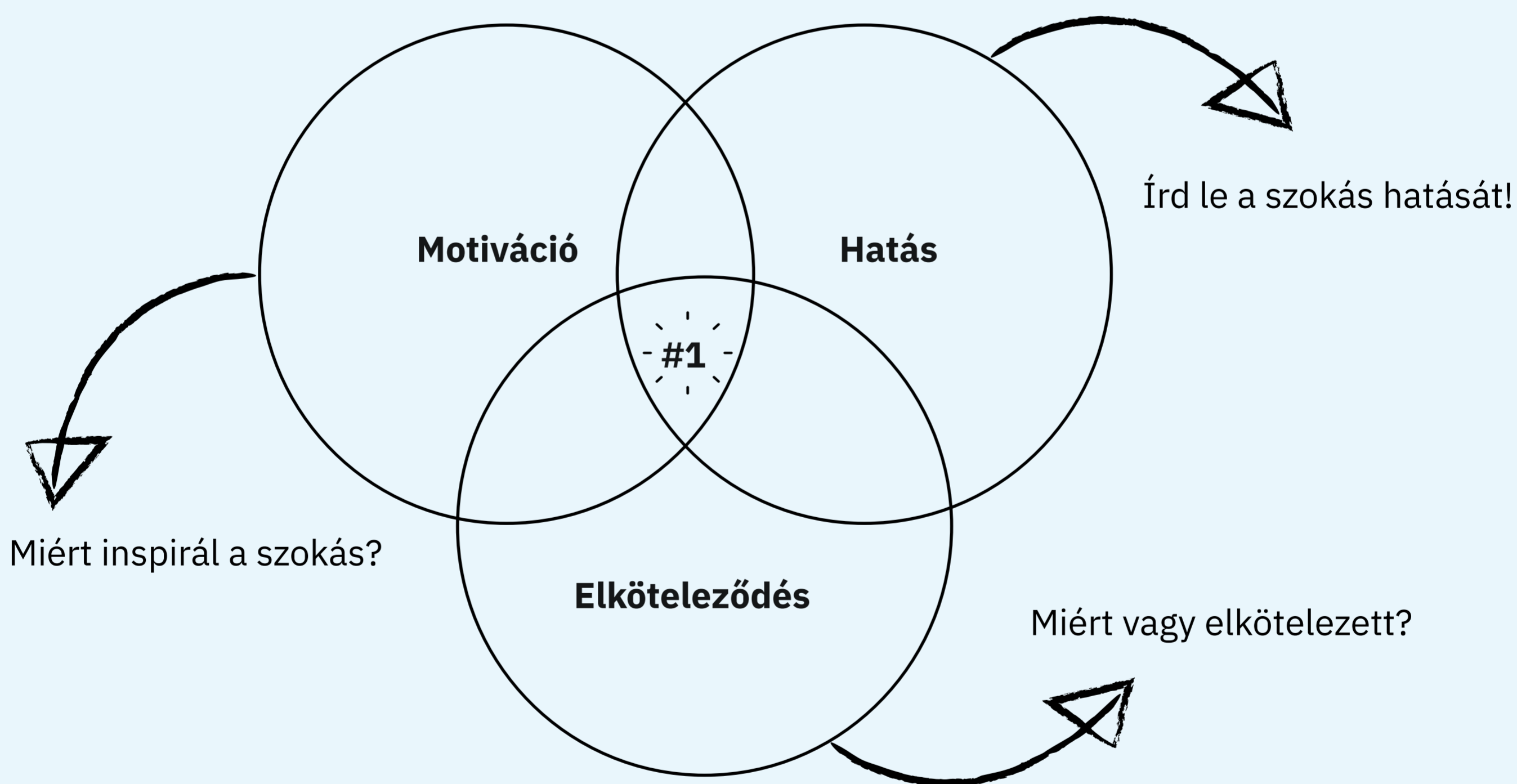
Milyen szokásokat szeretnél beépíteni az életedbe? Készíts egy listát, majd elemezd ki a szokásokat a felsorolt pontok alapján!

(✓) Szokás Lista

| | Mennyire vagy lelkes a szokás kapcsán? 1=Egáltalán nem – 10=Nagyon! | Mekkora hatása lehet az életedre? 1=Kicsi – 10=Mindent megváltoztathat! | Mennyire vagy elkötelezett? 1=Hát, jó lenne, de... 10=Semmi sem állíthat meg! | Összegzés |
|--|--|--|--|-----------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

2 Kulcsszokás #1

Melyik szokásra adtad a legtöbb pontot? Melyik, szokással rezonálsz a leginkább? Melyik szokás az, ami a legtöbbet adna az életedhez?



3 Feltérképezés

(✓) Ha továbbra sem vagy biztos abban, hogy mik a legfontosabb szokások és tevékenységek az életedben, válaszold meg a következő kérdéseket!

Miket csinálsz a legjobb napjaidon? Miket csinálsz, amikor a legjobb formád hozod és produktívan, tartalmasan töltöd az időd? Miket csinálsz akkor, amikor a legjobban érzed magad? Mik a közös pontok ezeken a napokon?