

Ez a feladatlap a Mindennapi NLP 18. online műhelyének a melléklete, amelynek címe:

Fókusz - idő magaddal

A feladatlap segítségével a saját kreatív fókusz-idődet tudod megtervezni.

1. Határozd meg a pozitív változás irányát!

Van már konkrét célod? Tudod, hogy mit akarsz? Ha igen, akkor írd le ezt a célt!

Ha nem tudod, mi legyen a célod, akkor az is elegendő, ha csupán a változás IRÁNYÁT határozod meg. Ehhez nevezd meg egy olyan tevékenységet, szokást, amely jót tenne neked, amelyhez kedved is van és vélhetően pozitív változást hozna az életedben.

2. Mennyi időt fogsz magaddal foglalkozni?

Határozd meg előre, hogy NAPI szinten mennyi időt tudsz önmagaddal foglalkozni!

Ajánlások ehhez:

- minimum 30 percet tűzz ki
- minden napra tervezd be ezt az időt (hétvégére is)
- ezt az időt EGYEDÜL töltsd el, nem zavarhat meg senki
- ez alatt az idő alatt kizárólag HASZNOS dolgokkal foglalkozz, amelyek a fejlődésedet szolgálják
- kapcsold ki a mobilod, teremtsd meg az OPTIMÁLIS körülményeket erre az időre

3. Mit fogsz elhagyni az életedből?

Egy új dolgot csak úgy tudsz beépíteni az életedbe, ha valamit, amit korábban csináltál, elhagysz. Határozd meg előre, hogy mi az a tevékenység, amely kevésbé fontos, és HELYETTE be tudod hozni a saját kreatív fókusz-idődet!

4. Hajrá

Már ma kezd el, és holnap folytasd a RENDSZERES foglalkozást önmagaddal.
Ne hagyd abba SOHA TÖBBÉ, és az életminőséged jelentősen javulni fog.

Hasznos változásokat kívánok!

Szűcs Tibor
Mindennapi NLP