

5 napos kihívás: 1 nap



Felismerés

Feladat: Értékelj 1-5-ös skálán, az alábbi állításokat, annak megfelelően mennyire igazak rád! (1-nem értek egyet, 2-néha egyetértek, 3-általában egyetértek, 4-legtöbbször egyetértek, 5-mindig egyetértek)

Munka

1. Boldogan, örömmel indulok dolgozni



2. Szeretem végezni a napi feladataim



3. Feltölt 1-1 munkanap



4. A nap végére kellemesen elfáradok, de nem merülök ki teljesen



5. Munka után van energiám az otthoni teendőkre (háztartás, család...stb)



6. Szeretem a munkahelyi légkört, jól érzem ott magam



7. Kapok elismerést



8. Még kapok minden lehetőséget a fejlődésre, tanulásra, amit szeretnék



Önszeretet

1. Szeretem és elfogadom magam olyannak, amilyen vagyok



2. Büszke vagyok arra, ami és aki vagyok



3. Ismerem a határait és elvárom, hogy mások ezeket betartsák



4. Felismerés, ha hibázok



5. Tartok énidőt (heti 1x legalább)



6. Képes vagyok prioritizálni, be tudom osztani az időm, hogy mindenre legyen



7. Vannak igaz, tiszta emberi kapcsolataim (barátok, szerelem...stb)



8. Vannak céljaim, motivációm



Életmód és táplálkozás

1. Odafigyelek a testem jelzéseire



2. Ismerem a saját működéseim (tudom milyen élelmiszerek, sport... megfelelő számomra)



3. Rendszeresen sportolok



4. Próbálok rendszert vinni az étkezéseimbe



5. Naponta eszek zöldséget, gyümölcsöt



6. Magamnak főzök, vagy legalább arra figyelek, hogy naponta egyek főtt ételt



7. Megfelelő mennyiségű folyadékot iszok (víz, esetleg tea és min. 1,5-2l naponta)



8. Sok időt töltök a szabadban



9. Hetente legalább egyszer lelassulok (meditálok, jógázok, relaxálok)

