

A célokról másképp

**apró lépések, kis szokások,
óriási változás**



Kalmár Hajnalka

MUNKAFÜZET

1. Végezd el magadon a kurzusban említett tükör gyakorlatot! Figyeld meg: mit szeretsz magadon?

2. Ha lehunyod a szemed, akkor hogyan képzeled el a jövőt? Zárd ki a külvilágot, koncentrálj egy kicsit befelé. Mi jelenik meg előtted? Írj le mindent, amit csak lát

3. Készítsd el saját életkerekedet, és értékeld, mennyire vagy elégedett az egyes területekkel!

Válaszd ki az 5 legfontosabb dolgot az életedben, majd satírozd be, jelenleg hány százalékon vannak megvalósulva az életedben.

