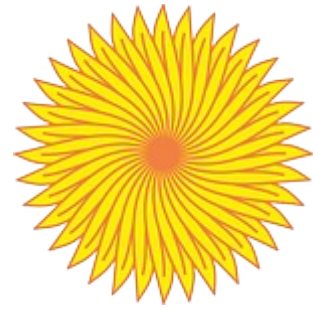


# Hogyan lesz ez életed legjobb nyara



## A gyakorlat lépései:

- Adj magadnak **5-10 percet**, hogy megválaszold a lenti kérdéseket.
- **Ha elakadsz**, gondolj vissza a gyerekkorodra vagy egy olyan nyárra, ami nagyszerű volt. Mit csináltál akkor? Mit nem csináltál akkor?
- **Ha nagyon elfoglalt vagy**, akkor keress olyan kis dolgokat, amik örömet okoznak számodra. (Pl. fél óra séta munka után, vacsora barátokkal stb.)
- Ne feledd, a legjobb nyár arról is szólhat, amit **NEM csinálsz**.

## A) Írd le azt a 10 dolgot, ami a nyaradat életed legjobb nyarává tenné

Képzeld el, hogy süt a nap. Ellazult, nyugodt, boldog vagy. Békében vagy magaddal és a világgal. Ez életed legjobb nyara. Mit csinálsz? Mi történik az életedben?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## B) Írj le három olyan lépést, ami közelebb visz életed legjobb nyarához.

Ezek a lépések, cselekvések lehetnek nagyok vagy kicsik, de mindenképpen olyanok legyenek, amelyeket meg tudsz tenni **jövő héten**.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_