



Csendes időm

Mikor?

Hétfőn du. 5 óra

Mit és hol?

Sétálj haza a munkából csendben, zene/podcast nélkül

Időtartam:

10 perc

Reflektálás/észrevétel:

Először pánik érzését vettem észre. Mintha nem tudnék 10 percet kibírni zenehallgatás nélkül. Ez a pánik nem tartott sokáig, mert inkább az elmémre figyeltem, és észrevettem egy csomó belső „zajt” - rengeteg gondolatot a munkanapomról és az előttem álló estéről, hogy mit egyek vacsorát, stb.

Mikor?

Mit és hol?

Időtartam:

Reflektálás/észrevétel:

.....

.....

.....

.....

Mikor?

Mit és hol?

Időtartam:

Reflektálás/észrevétel:

.....

.....

.....

.....

Ez a letölthető segédanyag jogvédett, csak a Mindennapi Boldogság Klub (klub.bagdibella.hu) aktív felhasználói számára elérhető.

A segédanyag – a Mental Focus Kft. engedélye nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikai módon, beleértve az internetes közzétét, a fénymásolást, a számítógépes memóriát és adathordozókat is. Jelen mű vagy részleteinek felhasználása más kiadványokban, tanfolyamokon, előadásokon, hangoskönyvekben, szintén csak a kiadó előzetes írásbeli engedélyével lehetséges.



Csendes időm

Mikor?

Mit és hol?

Időtartam:

Reflektálás/észrevétel:

.....

.....

.....

.....

Mikor?

Mit és hol?

Időtartam:

Reflektálás/észrevétel:

.....

.....

.....

.....

Mikor?

Mit és hol?

Időtartam:

Reflektálás/észrevétel:

.....

.....

.....

.....

Ez a letölthető segédanyag jogvédett, csak a Mindennapi Boldogság Klub (klub.bagdibella.hu) aktív felhasználói számára elérhető.

A segédanyag – a Mental Focus Kft. engedélye nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közzétehető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikai módon, beleértve az internetes közzétét, a fénymásolást, a számítógépes memóriát és adathordozókat is. Jelen mű vagy részleteinek felhasználása más kiadványokban, tanfolyamokon, előadásokon, hangoskönyvekben, szintén csak a kiadó előzetes írásbeli engedélyével lehetséges.