

# Életmódtervező Kihívás – Összegző Feladatlap

**2021. január 24.**

Melyik életmód-témádba kell több energiát fektetned?

Amit mindig halogatok:

Amire a testemnek és a lelkemnek szüksége lenne:

A legnagyobb kihívásom:

Az elégedettségi görbéd alapján milyen életesemények voltak leginkább hatással az energiaszintedre?

Mi az a tevékenység, hobbi, társaság (stb.), amiből energiát tudsz meríteni?

Mi az, ami (túl) sok energiát követel tőled?

Milyen KIMOZDÍTÁSRA van szükséged ahhoz, hogy felpezsdülj:

- Mi a változtatás, amit MA meg tudsz tenni a napi rutinodban?
- Mi az a változtatás, amit EGY HÉTEN BELÜL be tudsz iktatni?
- Mi az a változtatás, amit rendszerré tudsz tenni a következő 1 HÓNAPBAN?

Milyen felismerésed jött a 30 perces csendgyakorlatnál?

Mi a lelkesedés legnagyobb gátja? (a 6. nap cikke alapján)

Mi az a pozitív hiedelem (mantra), ami erőt ad?

Mi a három legfontosabb életmódcélod? Állítsd őket sorrendbe!

1.

2.

3.

Utazz kicsit gondolatban a jövőben! Legyen víziód arról, hogyan látod majd magad, ha beteljesítetted az életmódcéljaidat!

Mik azok az új szokások, amelyeket újdonságkontrollként be tudsz építeni a következő hetekben?

Mire szeretnél időt nyerni a hiperfókuszáltság által?

Mit teszel idén, hogy egészségesebb, fittebb, boldogabb testben élhess? Mi lesz az életmódstratégiád?

Mi az a feladat, ami a legtöbbet adott neked a kihívásban?

*Köszönöm, hogy velem tartottál! Sok sikert kívánok a tested és a lelked energiával telítéséhez!*

*Bakos Zsuzsi*

*info@eletmodtervezes.hu*