

MI AD NEKED ENERGIÁT?

Gondolj azokra a tevékenységekre, amelyeket az elmúlt hónapokban végeztél. Írd le mindet egy táblázatba!

Jelöld be azokat a tevékenységeket, amelyeket szívesen végeztél, amelyekből erőt merítettél, és amelyek közben csak úgy elszállt az idő.

Ezután jegyezd fel azokat a tevékenységeket, amelyek kimerítettek, nem tetszettek, és amelyek végrehajtása nagy erőfeszítést igényelt.

TEVÉKENYSÉG	ENERGIÁT ADOTT	KIMERÍTETT

MILYEN MINTÁKAT VESZEL ÉSZRE?
MELYIK TEVÉKENYSÉGEKET KEDVELED A
LEGJOBBAN?

#AREKLÁMANYAGONISTÚL