

30 napos
*Mindfulness
Challenge*





**Örömmel üdvözöllek ezen a
30 napos
mindfulness challenge-n.**

Ennek a kihívásnak a segítségével játékosan ismerheted meg a mindfulness (tudatos jelenlét) jótékony hatását, valamint önmagadat.

Mit kell tenned az elkövetkező egy hónapban?

Minden nap végezd el a napi feladatot:

A feladat megoldása közben figyeld meg önmagadat, a gondolataidat, az érzéseidet.

Lesznek benne számodra könnyebb, és nehezebb feladatok.

A lényeg, hogy ne add fel, inkább figyelj magadra, és arra, hogy mi okozza benned az ellenállást megoldás közben.

A mindfulness segít abban, hogy tudatos maradj.

Hogy mindig a jelenre fókuszálj, és ne kalandozz el a múlt vagy a jövő nem létező idősíkjában.

Csodálatos utazást kívánok!

Szeretettel:

Arany Gabriella

1.nap



Ne legyél a megszokások rabja.

Változtass meg valamit a napi rutinodon.

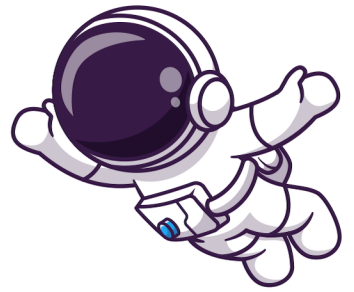
Például változtasd meg a megszokott útvonalat, amikor munkába mész, ebédelj egy másik helyen, próbáld ki egy új kávézót.

Írd le röviden milyen érzés volt?

Hiányzott az ismerősség vagy kellemesen érintett a változás?



2.nap



Képzeld el, hogy űrhajós vagy, aki éppen az űrben lebeg, és lenéz a Földre.

Írd le röviden, hogyan éreznéd magad.

Mit gondolsz arról, hogy az emberek milyen hatással voltak a bolygóra?

6.nap



Írd le a negatív érzelmeid listáját.

A mellette levő oszlopban nevezd meg ezek pozitív megfelelőit.
Mit gondolsz arról, vajon miért nem használod inkább a pozitív
érzéseket?

Értékelj azt is, hogy a pozitívumok élvezetéhez néha meg kell
tapasztalni a negatívumokat is.

Negatív érzelmek

Pozitív érzelmek

8.nap



Helyezkedj el kényelmesen. Hunyd be a szemedet.

Képzeld el, hogy egy gyönyörű tengerparton vagy.

Nézed a hullámokat, hallod a tenger zúgását, érzed a levegő sós illatát.

Maradj így egy pár percig, hogy minél részletesebb kép alakuljon ki.

Írd le/ rajzold le, miket láttál?

Most pedig írd le röviden, hogy mikor volt olyan időszak az életedben, amikor úgy érezted, az életed úgy hullámszik, mint a tenger.

9.nap



Írj le öt olyan dolgot, ami ma örömet okozott neked?
Miért pont ezeket választottad?

10.nap



Menj ki a szabadba! Állj 5 percig mezítláb egy füves területen.

Minél több dolgot próbálj megfigyelni, érezni.

Próbáld meg felhúzni a lábujjaidat, és lábujjhegyre állni, tapasztald meg a változó érzéseket.

Majd írd le röviden, mit tapasztaltál.

Milyen érzés volt a fűben állni?

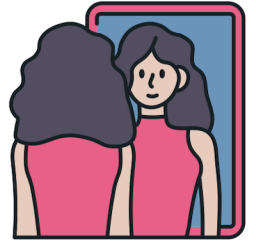
11.nap



Pozitív szavakkal írd le valakit, akit nem szeretsz, vagy valamiért
haragszol rá.

/Legalább 5 szó legyen, de nem baj, ha több/

12.nap

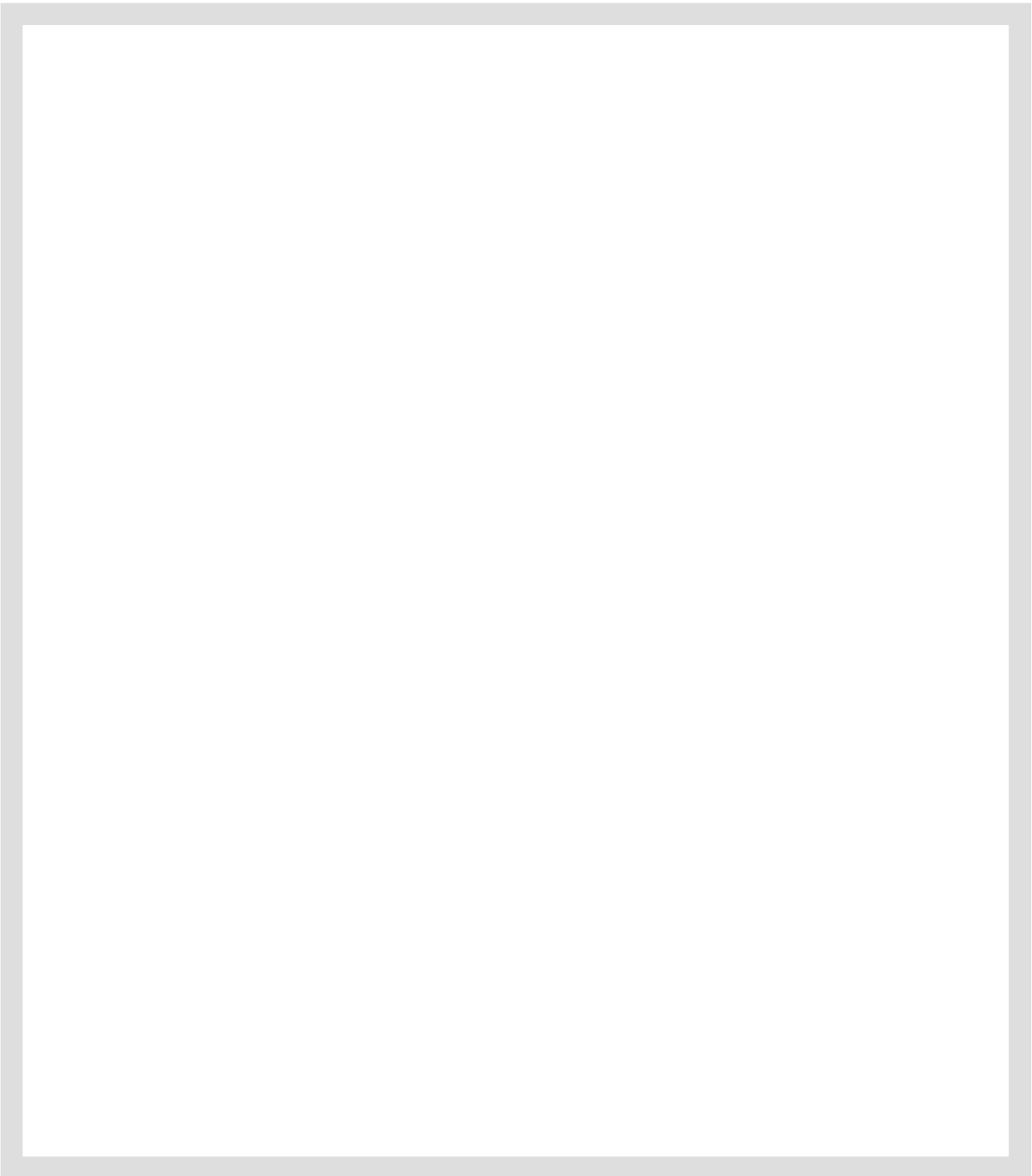


Ha lehetőség lenne megváltoztatni egy dolgot magadban, mi lenne az?
Miért?

13.nap



Vegyél elő 6 különböző színű színes ceruzát!
Lehetőleg túl sok gondolkodás nélkül rajzolj egy képet.
Válassz olyan színeket és formákat, amelyek tetszenek neked, majd gondold át, mit árul el a kép a hangulatodról ebben a pillanatban.



14.nap



Hogyan jellemeznének a barátaid öt szóban?

A large, empty, light gray rectangular area containing 21 horizontal lines for writing.

15.nap



Sorolj fel öt olyan dolgot, amit szeretsz magadban.

A large rectangular area with a light gray background, containing 20 horizontal black lines for writing.

18.nap



Rajzolj egy képet arról, ami először eszedbe jut,
ami a kék színhez kapcsolódik.

Miért pont ezt rajzoltad?

Mit árulhat el ez a kép rólad?

19.nap



Írj le 4-5 bókot, dicséretet, amit másoktól kaptál.
Mit mond ez arról, hogyan látnak téged a körülötted lévők?
Hogyan hatnak rád a dicséretetek?

20.nap



Mi az, ami nélkül nem tudnál élni?
Készíts listát anyagi és/ vagy érzelmi dolgokról.
Melyik kategóriában van a legtöbb bejegyzés?

Anyagi

Érzelmi

21.nap



Ha a tested beszélni tudna, mit mondana arról, milyen gazdája vagy?

A large white rectangular area with horizontal black lines, intended for writing the response to the question above.

25.nap



Írd le, hogy mi volt a legbátrabb dolog, amit valaha tettél?

29.nap



Te mit halogatsz?

Készíts listát azokról a dolgokról, amiket régóta nem teszel meg, mindig találsz rá valami jó kifogást, hogy miért nem.

Írd le a halogatás tárgyát, mellé a kifogásaidat, majd pedig egy másik színnel azt, hogy mire lenne szükséged ahhoz, hogy megvalósuljanak.

A large rectangular area with horizontal lines for writing, intended for the user to list procrastinated tasks and their reasons.

