



TAVASZ- VÁRÓ

Hasznos tippek, hogy átgondolhassuk mi történt velünk eddig, és mi fog most tavasszal. :)

Kitört a tavasz!



Közeledik a napéjegyenlőség, ami március 20.-ára esik. Ekkor hivatalosan elkezdődik a tavasz! Volt idő, amikor ekkortól számították az új év kezdetét, ezt fogjuk most segítségül venni. A természetben már látjuk, ahogy virágba borulnak a fák, és megújul a természet. Itt az ideje, hogy mi magunk és megújuljunk. :)

Hogyan éljük meg a dolgokat?



Elég nehéz időszakon vagyunk túl, és sok minden változott az elmúlt egy évben körülöttünk. Vannak dolgok, amiket nem tudunk irányítani.. Viszont azt igen, hogy mi hogyan reagálunk a nehéz helyzetekre! Ezért fontos, hogy áttekintsük a sikereinket, amiket átértünk most.



Gondoljuk át a sikereinket az elmúlt 1 évből! :)

- Mi volt az a 3 dolog, ami a legnagyobb örömet okozott nekem?
- Mi volt az a 3 terület, amiben a legtöbbet fejlődtem?
- Mi az a 3 dolog, amiért hálás tudok lenni?
- Ki volt az a 3 ember, aki a legtöbbet jelentette, adta számodra?

A következő oldalon pedig útnak indulhatunk, akár a természet teszi ezt a tavasszal. :)

Hangolódás a tavaszra:

3 fő cél erre az évre:

Az újévi fogadalmakat valószínűleg nem kell magyarázni. Sok ilyen születik hirtelen, és múlik is el, van, ami viszont egy éven, akár egy életen át is kitart.

Ami viszont ezekben közös, hogy kitűzzük, merre haladunk! Ez növeli a biztonságérzetünket és az önbizalmunkat is. Mivel a tavasszal szimbolikusan egy új év kezdődik, így...

Írjunk össze mi is 3 célt, :) Nem baj, ha nem fog megvalósulni ebből mind, sőt, ha egy sem, az se gond! Csak gondolkodjunk el rajta, hogy merre szeretnénk elindulni.

A 3 fő célom erre az évre:

1

.....

2

.....

3

.....

Mi az, amit már régóta szerettem volna kipróbálni?

Ez a megújulás ideje, bátran vágjunk bele valami olyanba, amit már régóta szerettünk volna elkezdni. (nyilván bizonyos keretek között)

Írd le!:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mi az a terület, ahol erőre szeretnék kapni?

A természet is előre tör, a rügyeknek energia kell ahhoz, hogy kipattanjanak, a növényeknek is erő kell, hogy kibújjanak a földből. Neked mi az dolog, amiben szeretnél megújulni, erővel feltölteni azt?

Írd le!:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kellemes feltöltődést és megújulást,

Illetve sok erőt és kitartást kívánok:

Szöllősi Éva *Patrícia*,
Iskolapszichológus,
ANK 1. és 2. Sz. Ált. Isk.

