

CÉLOK

Napi ötletek

1.

Írjatok össze vágyakat, terveket a jövőre nézve!

2.

Készítsétek el az éves családi céltablót, és tegyétek ki a hűtőre!

3.

Dobjatok célba egy papírlabdával, amire ráírtátok a célotokat!

4.

Írjatok napirendet a hétköznapokra!

5.

Írjatok napirendet a hétvégékre!

6.

Kezdzetek valami új dolog megtanulásába! Minden nap 15 percet szánjatok rá!

7.

Meséljete egy célotokról valakinek, aki támogat benne!

8.

Készítsetek tervet egy célotok megvalósításához!

9.

Tegyetek meg egy kis lépést egy célotok felé!

10.

Vizualizáljátok, hogy már elértétek egy célotokat!

11.

Készítsetek álomnaplót! Dátumok, fotók, rajzok is legyenek benne!

12.

Építsetek be a reggeletekbe egy jó szokást! Pl. olvasás, sport, légzőgyakorlat stb.

13.

Beszélgessetek az elért céljaitokról! Ünnepeljétek meg őket!

14.

Este írjátok össze a másnapi teendőket, feladatokat!

15.

A fő célotokat tegyétek ki a hűtőre!

16.

Tegyétek ma fel a kérdést valakinek: Mi a célotod?

17.

Fókuszáljátok ma mindig csak egy dologra, arra, amit éppen csináltok!

18.

Soroljátok fel annyi sikert, győzelmet az életeletekből, amennyit csak tudtok!

19.

Válasszatok egy-egy szokást, amit mátol beépítetek a mindennapjaitokba!

20.

Készítsetek bakancslistát!

21.

Gyűjtsétek össze azokat az embereket, akik segíthetnek céljaitok elérésében!

22.

A legfontosabb célotok mindig legyen szem előtt! (pl. a pénztárcában, tükrön)

23.

Készítsetek pozitív megerősítéseket a céljaitokhoz!

24.

Vacsoránál 1 percig soroljátok a céljaitokat felváltva!

25.

Mondjátok fel bátorító, lelkesítő üzeneteket egymás telefonjára!

26.

Mondjátok el egymásnak, mely erősségeire lehet büszke!

27.

Keressetek és nézzetek együtt motivációs animációs kisfilmeket!

28.

Beszélgessetek a példaképeitekről!

