

ŐSZI LÉLEKSIMOGATÓ

Itt az ősz, az egyik legszínesebb és lehangulatossabb évszak. Ilyenkor mindenkinek jól esik kicsit lelassítani, az iskola mellett picit pihenni és kikapcsolni. Ne légy szomorú amiatt, ha már nem süt annyit a nap, és már elmúltak a nagy hőségek. Figyeld meg az ősz csodáit, és szeresd meg azokat.

Ez a pár dolog segít abban, hogy feltöltsd az energiaszinted, és egy nagy mosollyal indítsd minden reggeled. A következő oldalon lévő naptár napjait oszd fel annyi részre, ahány hétig végzed a Léleksimogatót. A naptár napjait színezd pirosra, ha úgy érzed, hogy az energiaszinted maxon van. Színezd narancssárgára, ha nem voltál a tetőponton. Kékre, ha még van mit tenned a lazulásért, és barnára, ha nem érzed magad a legjobb formában.

- ▶ **Semmi panasz!** Tarts „nem-panaszodom“ napot. Ismételd meg egy hónapban kétszer.
- ▶ **Mindenki úgy szép, ahogy van!** Dicsérd meg egy hozzád közel álló személyt.
- ▶ **Pih!** Nézd meg a kedvenc filmed. Biztos van 2 kedvenc filmed, tarts a hónapban még egy ilyen napot.
- ▶ **Jól esik!** Dicsérd meg valakit egy belső tulajdonságáért.
- ▶ **Édesség ritmusosan.** Készítsd el a kedvenc sütid, és közben hallgasd a kedvenc zenéidet.
- ▶ **Így mindenki boldogabb.** Mosolyogj rá mindenkire, aki szembe jön veled az utcán. Így az ő napjukat is szebbé teheted. Tarts ilyen napot a hónapban négyszer.
- ▶ **Lassulj le!** Főzd meg a kedvenc teád, és idd meg teljes csendességben. Közben pihend ki minden fáradalmadat. Legalább öt ilyen alkalom legyen egy hónapban.
- ▶ **Kapcsolj ki!** Egy napon keresztül ne használd a telefonodon az internetet.
- ▶ **Levegőzz!** Menj ki egy kicsit a színes természetbe, és élvezd annak varázsát. Figyeld meg mindent, ami mellett elmész. Tedd meg ezt még kétszer ebben a hónapban, és hidd el, sokat segít majd.
- ▶ **Lazulj el!** Gyűjts meg egy illatos gyertyát, és végy egy nagy habfürdőt, vagy egy meleg zuhanyt. Felejts el minden gondot, amely éppen a fejedben motoszkál, és lazulj el. Legyen ilyen nyugis este még egyszer.
- ▶ **Jegyezd fel!** Írj 5 jó és 5 rossz dolgot arról, ami ma történt.
- ▶ **Légy hálás!** Kelj fel és mondj 3 dolgot, amiért hálás lehetsz.
- ▶ **Nézz körbe!** Keresz 4 szép dolgot, ami körülvesz téged.
- ▶ **Rajta!** Ölelj meg 5 embert. Ezt legalább háromszor tedd meg a hónapban.
- ▶ **Figyeld magadra is!** Dicsérd meg magadon valamit. Tedd meg ezt bármely négy napon a hónapban.



CSÜTÖRTÖK

SZERDA

KEDD

HÉTFŐ

JEGYZETEK

VASÁRNAP

SZOMBAT

PÉNTEK
