

# ÉRZELMI NAPTÁR

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütö
Küldj valakinek üzenetet, amelyben leírod, hogy mennyire fontos neked.	Emlékeztess magad, hogy szeretnek és hogy megéredmed a szeretetet.	Írd le, hogy mit értékelsz önmagadban a mai napon.	Vedd észre, mit csinálsz ma bármilyen
Beszélg magadhoz úgy, mint a szeretteidhez.	Bocsáss meg magadnak, ha valamit rosszul csináltál, senki sem tökéletes.	Találj egy biztató kifejezést, amelyet magadnak mondhatsz, ha szomorú vagy.	Ne fojtsd magad seidet! Oszd meg azokkal, akik közel állnak hozzád.
Számítsz! Ne feledd, hogy elég vagy úgy, ahogy vagy!	Gondolj egy olyan hibára, amelyet örülsz, hogy elkövetted! Miért?	Kérd meg egy jó barátodat, hogy mondja el, mit szeret benned!	Használd ki magad! Kérj segítséget, ha van olyan, amire szükséged van.
Írj le 5 dolgot, amit szeretsz magadban.	Hallgass meg az érzéseidet ítékezés nélkül.	Idézd fel azokat az embereket, akik fontosak számodra.	Számold meg, hány emberrel találkozott ma!
Emlékezz arra, hogy minden erőfeszítés, amit megteszel, a végén kifizetődik.	Van valami, amire egyetlen gép sem képes. Az érzéseket szavakká formálni.		

Amióta a nyarat felváltotta az ősz, olyan sanzonos minden gondolat, egyhangúvá vált minden. De az ősznek is van varázsa, amit fel kell fedezni. Szállj ki a mókuskerékből, és tedd szebbé, érzelmetelivé ezt az évszakot is. Ra-

gadd meg a szeretetet és éld boldogabban az életed! Teljesítsd a tevékenységeket, és színezd ki aszerint, hogyan érezted magadat közben. Narancssárgára fess azokat, amelyek jól teltek, adj sárgát azoknak, amelyek kicsattanó-

an vidámak voltak, pirosat a semlegeseknek. Ha úgy érzed, hogy valame-lyik nap nem volt az igazi és nem éreztél magad jól, akkor barnával fess be, ha kifejezetten lehangozt voltál, színezd őket sötétkékre.

Péntek	Szombat	Vasárnap
<p>na valami jót! Legyen az apróság is.</p>	<p>Hagyj pozitív üzeneteket olyan helyen, amit gyakran látsz.</p>	<p>Kényeztesd magad pozitív gondolatokkal.</p>
<p>magdba érzé- meg azokkal, lnak hozzád.</p>	<p>Ne hasonlítsd össze azt, amit belül érzel, azzal, amit másokon kívülről látsz.</p>	<p>Fogadd el a hibáidat mint olyan lehetőségeket, amelyek segítenek neked fejlődni!</p>
<p>az időt! Csi- mitől jól érzed magad.</p>	<p>Nézz körül és találj 3 dolgot, amitől boldog leszel.</p>	<p>Vedd észre, ha fáradt vagy, és pihenj meg!</p>
<p>eg, hogy ma e mosolyog- rá.</p>	<p>Írd le, hogy hogyan éreztél ma magad.</p>	<p>Mondj hálát mindenért, ami fontos neked.</p>

György Emese