

VÁLASZD A NYARAT!



- ▶ **Nem tudod, mihez kezdj egy meleg nyári napon?**
- ▶ **Szeretnéd magad fejleszteni?**
- ▶ **Szeretnél kilépni a forró szoba falai közül és kipróbálni magad valamiben, amit még soha nem tettél? De nem tudod, hogyan vágj bele?**

Ha a feltett kérdésekre **IGENNEL** válaszoltál, akkor jó helyen jársz. Kihívásokat keresel, nyilván ezért nem lapoztad tovább az újságot. A kihívásokat teljesítve akarsz megbizonyítani magadnak, hogy bármire képes vagy, kész vagy arra, hogy valamilyen komolyabban is fejlődj. Nem lesz könnyű, kitartónak kell lenned. Magasra kell helyezni a mércét, viszont elérhető helyre. Minél több apró lépést teszel meg a láthatatlan létrán a célod felé, nemcsak annak eléréseért, de önmagad fejlesztéséért is rengeteget teszel.

Válassz a következő kihívások közül, amelyek csak rád várnak:



Bejárom a Mária-út egy, legalább 15 km-es szakaszát, amelynek során vállalom, hogy felváltva viszem útitársaim csomagját.



Megtanulok kezelni egy képszerkesztő programot, és elkészítem csapatom/őrsöm/egy rendezvény digitális logóját/plakátját/stb...



Kötök/hímzek/varrok/horgolok egy ruhaneműt vagy táskát, amit magam találok ki (nem szabásminta alapján), ellesek pár technikát a nagymamámtól, anyukámtól.



Részt veszek egy kétnapos túrán, ahol minden felszerelésemet magam viszem.



Megtanulok 2 új úszási technikát, és azt 3 hónapon át hetente gyakorlom.



Elovasom legalább 5 db otthon található háztartási gép használati kézikönyvét, amelyiknek nem találok meg, azt megpróbálom megkeresni az interneten. Kipróbálok egy-egy újonnan megismert funkciót (pl. csirkét grillezek mikrohullámú sütőben, equalizert állítok a hifin, stb.)

TUDD MEG, SZÁMODRA MI JELENT KIHÍVÁST!



Ezt is tudom már, könnyű volt, mint a karikacsapás – mondhatod egy csokis süti elkészítése vagy egy bicikli megszerelése után, ha az épp egyezik a saját, személyes tehetségeddel. Az igazi kihívások azonban azok, amelyeket nem a kisujjunktól rázunk ki, hanem keményen megdolgozunk értük. Azt azonban csak te tudhatod, számodra mik ezek. Tekints kicsit magadba, és próbáld meg választ adni a lenti kérdésekre, hogy fényt deríts arra, számodra mik okozzák a valódi kihívásokat!

- ▶ **Mi az a képesség, amiben úgy érzed hiányt szenvedsz?**
- ▶ **Mit tekintesz a legnagyobb előnyödnék?**
- ▶ **Mikor voltál a legbüszkébb saját magadra?**
- ▶ **Mi az, ami érzésed szerint kihívást jelent számodra?**
- ▶ **Mi az a foglalkozás/tevékenység, amelyben nagyon eredményes vagy?**
- ▶ **Mi az a foglalkozás/tevékenység, amelyben kevésbé vagy eredményes?**
- ▶ **Próbáltál már valaha változtatni önmagadon? Ha igen, miért?**
- ▶ **Ha feladsz valamit, miért teszed azt?**
- ▶ **Mi az a tulajdonságod, amire a leginkább számíthatsz?**
- ▶ **Mi volt az utolsó eset, amikor valaminek a teljesítése végén azt mondtad: „Nem gondoltam, hogy képes leszek rá”?**
- ▶ **Miben szeretnél a leginkább fejlődni?**

Rajzold le, fess meg, melyik volt az a kihívás, amely teljesítésével a lehető legjobban fejlesztetted önmagad. Légy kreatív, írd le az érzéseidet, majd gondolkozz el azon, mennyire ismered jól önmagad. Ebben a rohanó világban szakíts némi időt magadra, hogy ne felejtse el, bármire képes vagy!

Schvikker Flóra