

Üdvözöllek a tréningen, nagyon örülök, hogy csatlakoztál! Ez az út első lépése, és ez az út csak rólad szól! Arról, hogy miben vagy jó, arról, hogy mi az, ami téged boldoggá tesz, amiről azt érzed, hogy érdemes minden reggel felkelni, de nem csak felkelni, hanem kiugrani az ágyból! Minden lecke több feladatot tartalmaz. Ne siess vele, gondold végig alaposan, adj magadnak időt a válaszokra, forgasd magadban a kérdéseket, majd írd le mindent, ami az eszedbe jut! Hidd el, érdekes lesz majd valamikor később visszaolvasni, és rácsodálkozni, hogy hogyan láttad magad, amikor belevágtál.

1. Vegyél elő egy üres lapot, vagy egy füzetet, fogj a kezedbe egy tollat (ha kényelmesebb, akkor számítógépen is csinálhatod). Gondold végig a következőket, és írd legalább 15-20 sort!

- Mi az, ami erőt ad, ha valami nehézség történik?
- Mi az, ami segít továbblépni, amikor úgy érzed, elakadtál?

Egy olyan helyzetre gondolj, ami valóban megtörtént már veled, amikor először úgy érezted, nincs kiút, azután mégis sikerült tovább lépned és kijutnod egy nehéz helyzetből!

- Milyen erősségeidre támaszkodtál?

2. Írd le legalább 20 dolgot, amit szeretsz csinálni, ami szórakoztat, kikapcsol, boldoggá tesz! Ez nehéz lehet, de kezd el összeírni és egyre több dolog fog eszedbe jutni.

3. Írd legalább 20 dolgot, amiben jó vagy, ami az erősséged!

Ez a feladat különösen fontos. Ne add fel előbb, mindenképp legyen meg a 20! Lehet, hogy segít, ha valakit megkérdezel, hogy szerinte te miben vagy jó, mik az erősségeid!

4. Mivel lennél elégedett a tréning végére? Mikor éreznéd azt, hogy jó volt, hogy megérte, hogy a legmerészebb reményeidet is túlszárnyalta?

Az erősségeid listáját és a 4. feladatra megfogalmazott válaszodat mindenképpen küldd el nekem! A feladat első feléből pedig azt, amit szívesen megosztanál, amiről azt érzed, hogy fontos lehet, amire büszke vagy, és szívesen meséled el, hogy hogyan oldottál meg egy nehéz helyzetet!