

2.

FELADAT

Nem fullad meg, pedig gyakran szorítják a nyakát, Ilyenkor legjobb a kedve, s éneklí a dalát. – Mi az?

(megfejtés: légzés)

1. Szokás: Légy proaktív!

Felelősségteljes vagyok. Bátran kezdeményezek. Én döntök a tetteim, hozzáállásom és hangulatom felől. Nem vádolólok másokat a rossz döntéseimért. Kérés nélkül is helyesen cselekszem, még akkor is, ha senki sem lát.

Naponta sok-sok dologban döntünk, és ezek többsége teljesen rajtunk áll. Ezek a befolyásolási körünkön belül vannak. Vannak azonban olyan dolgok is, amelyek a befolyásolási körünkön kívül esnek, mert azokat nem tudjuk megváltoztatni. Ilyen például az időjárás. Lehet, hogy nem örülünk neki, de semmit nem tehetünk ellene.

Minél több figyelmet fordítunk a befolyásolási körünkben lévő dolgokra, annál elégedettebbek leszünk, és úgy érezzük: saját életünk irányítói vagyunk.

Azoknak a dolgoknak a sorszámát, amelyet megváltoztathatsz, írd a befolyásolási (a belső) körbe! Azoknak a dolgoknak a sorszámát, amelyeken nem tudsz változtatni, a befolyásolási körön kívülre írd (a külső körbe)!

befolyásolási kör diagram



befolyásolási kör diagram

1. anyukádnak rossz napja van

2. mások hozzáállása

3. a te hozzáállásod

4. múltbeli hibák

5. a jegyeid

6. a születési helyed

7. kik a barátaid

8. a profi focimeccsek eredményei

