

A LELKI EGYENSÚLY MEGŐRZÉSE

**érzelmileg és fizikailag megterhelő
helyzetekben
(pl. COVID-19 járvány) és a
hétköznapiakban**

Tervek készítése a közelebbi és a távolabbi jövőre vonatkozóan (segít egészségesnek maradni)



Tervek...

A mindennapi tevékenységeink tudatos megtervezésével és szervezésével rengeteg időt spórolhatunk meg magunknak, melyet kedvenc elfoglaltságainknak szentelhetünk.



Tervek...

A tervezés és céltudatosság hosszabb távon is hasznot hoz: ha tudja, mik a céljai, mit szeretne elérni (ezen a héten, ebben a hónapban vagy félévben, évben) könnyebb megvalósítani azokat.



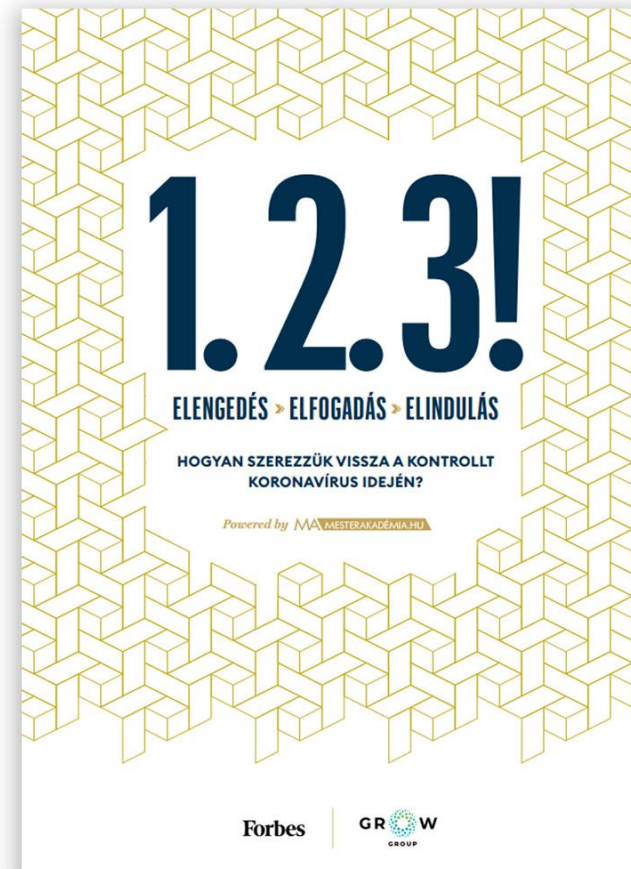
Tervek...

A céljaink serkentőleg hatnak ránk, hiszen - jó esetben - igyekszünk elérni azokat, így erőfeszítéseket teszünk az érdekében.



Ehhez segítséget nyújthat az alábbi linken található füzetecske:

https://forbes.hu/wp-content/uploads/2020/04/123FUZET_GROW_FORBES.pdf



Készítette:
dr. Balog Judit
&
Egészségfejlesztési Iroda