

„A REGGELEM TÜKRE” – 10 PERCES ÖNREFLEXIÓS GYAKORLAT

1. A jelenlegi reggelem feltérképezése (3 perc)

Írd le őszintén, minden szépítés nélkül,
hogyan néz ki a reggeled MOST.

- Mikor kelsz?
- Mit csinálsz elsőként?
- Mi az, ami stresszt okoz?
- Mi az, ami jól esik?
- Milyen érzésekkel indulsz el otthonról?

2. Mit üzen ez rólam? (3 perc)

Válaszold meg a következő kérdéseket:

- Mit mutat meg a jelenlegi rutinom arról,
hogyan bánok az időmmel?
- Mire utal a reggeli hangulatom?
- Érzem magamon a kapkodást, vagy
inkább a lelassulást?
- Hol nem adok magamnak elég teret?

3. Mi az az egy apró változtatás, amivel jobbra tehetem a reggeletem? (2 perc)

Ne nagy dolgokra gondolj. Csak **egy** apró módosításra.

Példa:

- felkelés után 1 perc mély légzés
- tíz perc csend
- egy pohár víz nyugodtan, rohanás nélkül
- a telefon fél órás késleltetése
- három gondolat, amiért hálás vagy

Írd le azt az egy dolgot, amit HOLNAP reggel kipróbálsz.

4. Érzésmérő (2 perc)

Jelöld be egy 1–10-es skálán:

- Mennyire érzem magam jelen reggelente?
- Mennyire indul stresszesen a napom?
- Mennyire érzem, hogy kézben tartom a reggeletem?

A gyakorlat végén írd le, hogy **egy hét múlva** hogyan szeretnéd, hogy a reggeled kinézzen.