

# NAPI RUTIN

## 3 kreatív írásgyakorlat

### Hogyan használd ezeket a gyakorlatokat?

A feladatok célja, hogy pozitív hullámhosszra hangoljon, és segítsen neked kialakítani a szabad írás szokását az életedben. Ezzel megteremtheted a FÓKUSZT, amely a pozitív változás előfeltétele. A gyakorlatokat korlátlan alkalommal megismételheted. Célszerű minden nap, lehetőleg reggel írni.

**A következő oldalt kinyomtathatod**, s a rajta szereplő gyakorlatokat kivághatod, s egy borítékba rakhatod, amelyet akár a füzeted belső borítójába is berakhatsz. Minden reggel véletlenszerűen előhúzhatsz egy gyakorlatot, és elvégezheted azt. Választhatsz más módon is a feladatokból.

Minden gyakorlat három lépésből áll.

Az első lépés **hat perc szabad írás**. Ez azt jelenti, hogy folyamatos kézírással írsz megszakítás nélkül, és teljesen mindegy, hogy miről.

A második lépés mindig más, ez **a gyakorlat magja**. Fontos, hogy ezt is **mindig szabad írással** írd. Ha elakadsz, használd a bűvös mondatot: *Fogalmam sincs arról, hogy mit írjak most ide, de ha tudnám, akkor azt írnám, hogy...* (és fejezd e a mondatot MINDEGY hogyan).

A harmadik lépés elhagyható. Az átolvasásnak és kiemelésnek a célja, hogy egy **újabb rétegét** ismerd meg az írásodnak, hogy ezáltal újabb felismeréseket tegyél.

Kellemes és hasznos változásokat, izgalmas írásokat kívánok!

Napi rutin – 1.	Napi rutin – 2.	Napi rutin – 3.
1. Hat perc szabad írás	1. Hat perc szabad írás	1. Hat perc szabad írás
<p>2. A szerencsejegy (6-10 perc)</p> <p>Egy váratlan szerencsének köszönhetően életed minden problémája megoldódik.</p> <p>ÍRD LE:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mik a legfontosabb értékeid ebben a pillanatban?</li><li>- Hogy érzed magad a bőrödben?</li><li>- Milyennek látod magad, amikor a tükörbe nézel?</li><li>- Milyen a kapcsolatod az emberekkel? Ők milyen embernek látnak téged? Mit gondolnak rólad?</li><li>- Milyen egyéb gondolataid vannak?</li></ul>	<p>2. Egy tökéletes átlagos nap (6-10 perc)</p> <p>Gondolj arra, hogy a nagy problémáidtól már mind megszabadultál, és elérted a céljaid.</p> <p>ÍRD LE:</p> <p>Milyen volna egy tökéletes átlagos napod? Mikor ébrednél reggel? Mi volna az első dolog, amit megtennél? Mit tennél azután? Hogyan telne el egy napod?</p> <p>Ne egy különleges alkalomra gondolj. Ezen a napon nem történik semmi különös, mert ez egy átlagos nap.</p>	<p>2. A hármas szabálya (6-10 perc)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Nevez meg három olyan célt, amelyet a mai napon akarsz elérni.</li><li>2. Nevez meg három olyan célt, amelyet ezen a héten akarsz megvalósítani.</li><li>3. Nevez meg három olyan célt, amelyet ebben az évben akarsz véghezvinni.</li></ol> <p>Ha akarod, bármelyik célt egészítsd ki a gondolataiddal.</p>
3. Átolvasás, kiemelés (nem kötelező)	3. Átolvasás, kiemelés (nem kötelező)	3. Átolvasás, kiemelés (nem kötelező)