

# Megfigyelőlap az “Ezt tudnám folytatni” kihíváshoz

Ez a lap nem egy teljesítménylista.

Nem kell minden nap kitöltened, nem kell mindent kipipálnod, és főleg nem kell „jól csinálnod”.

Ez egy megfigyelőlap.

Egy kis megállásra hív, amikor ennél, vagy amikor enni szeretnél. Segít észrevenni, mi történik benned – ítékezés és elvárások nélkül.

Ha ma csak ránézel, már az is elég.

Ha leírsz egy gondolatot, az már bónusz.

Ha semmit nem írsz, de egy pillanatra megállsz, az is számít.

## Hogyan használd ezt a lapot?

- Használd naponta egyszer, vagy akár többször is – ahogy jól esik.
- Nem kell minden mezőt kitöltened. Csak azt, ami aznap megszólít.
- Ha épp nem szeretnél írni, elég, ha fejben végigmész a kérdésen.
- A cél nem az, hogy megváltoztasd a viselkedésed, hanem az, hogy észrevedd.

Ezt a lapot használhatod mind a 10 nap során újra és újra.

Kinyomtathatod több példányban, vagy kitöltheted digitálisan.

Ha egyetlen dolgot viszel magaddal ebből a kihívásból, az legyen ez:

a figyelem már önmagában változást indít el.

# “Ezt tudnám folytatni” kihívás \_\_\_ . nap

**A mai fókuszom:**

**“Éhes vagyok, vagy csak...?”**

- fáradt vagyok
- stresszes vagyok
- unatkozom
- jutalmazni szeretném magam
- társas helyzet
- megszokás
- valami más: \_\_\_\_\_

**Amit ma észrevettem magamon:**