

Nyári pihenés - egy hónapos kihívás

Életerv Life Coach - Gurin Eszter



1. nap - Fújj buborékot!

Otthon is készíthetsz folyadékot és egy szívószál is megteszi fújónak.

2. nap - Nézz este csillagokat!

Feküdj ki az erkélyre, kertbe, közeli parkba és gyönyörködj a csillagokban.

3. nap - Próbálj ki, tanulj valami újat!

Bármi lehet, keress egy youtube-videót - alkoss valamit, vagy tornázz, vagy tanulj meg számolni 10-ig bármilyen nyelven.

4. nap - Válassz egy színt és szervezd hozzá a napodat!

Például legyen a ruhád piros, egyél paradicsomlevest, igyál piros szörpöt, lakkozd a körmöd pirosra, stb. - bármilyen színt választhatsz!

5. nap - Színezz és vagy készíts zentangle-firkát!

Keress mintákat a neten, nyomtasd ki és jó munkát!

6. nap - Táncolj!

Az örök kedvenc feladat, garantált a jókedv utána.

7. nap - Piknikezz!

Készíts finom falatokat, legyen egy takaród és akár az erkélyen, teraszon, kertben, közeli parkban, vízparton, bárhol - élvezd!

8. nap - Válassz egy népet és legyen olyan a napod, mint az övék!

Például ha olasz: reggelizz édeset cappuccinoval, egyél spagettit, délután készíts aperolt, stb., mosolyogj és gesztikulálj!

9. nap - Nézz meg egy vígjátékot!

Készíts nasit is hozzá!

10. nap - Légy offline!

Töltsd a gépezésre, kutyüzésre szánt időt mással!

11. nap - Készíts otthon jégkrémet!

Finom, egészséges és sokat ehetsz belőle.

12. nap - Írd össze a stresszforrásaidat és keress rájuk megoldást!

Tedd fel ezeket a kérdéseket:

- van hatásod a kiváltó okra?
- tudsz változtatni?
- van jelentősége?

13. nap - Menj el egy múzeumba, kiállításra!

Nézelődj ráérősen, gyönyörködj!

14. nap - Ráérősen lapozz végig egy művészeti albumot!

Akár otthon porosodik, akár egy könyvesboltban.

15. nap - Csodáld meg a naplementét!

16. nap - Sétálj egy nagyot!

Ne tegyél fülest és/vagy vidd a családot, kutyát - de egyedül is érvényes.

17. nap - Reggel a kávéd, teád, üdítőd, vized mellett üldögélj és nézelődj!

Ha teheted, tedd ezt a szabadban!

18. nap - Olvass!

Képes újságot - ne híreket, inkább verset, novellát, mesét, regényt.

19. nap - Próbáld ki egy meditációs feladatot!

Például ezt: <https://vimeo.com/183112767>

20. nap - Készíts naplót a nyári élményeidnek!

Tegyél bele fotókat, belépőjegyeket, írd le az érzéseidet – díszítsd kedvedre.

21. nap - Strandolj!

Ha nem tudsz elmenni, akkor jöhet a saját medence, kerti slag, vízpisztoly - de mindenképpen pacsálgj!

22. nap - Fotózz fény-árnyék kompozíciót!

23. nap - Dobd fel a napodat egy színes házi limonádéval, vagy koktéllal!

Barátokat is hívhatsz hozzá.

24. nap - Készíts gyümölcsalátát!

Legyen minél színesebb, töltsd fel a vitaminraktáraidat!

25. nap - Napozz!

Ha sokat nem bírsz a napon lenni, akkor reggel vagy este ülj pár percet a napon.

26. nap - Keress egy új receptet és készítsd el!

Bármilyen fogás lehet, a recept lehet régi, otthon elbújít szakácskönyvből, vagy a netről is!

27. nap - Menj végig egy mezítlábas ösvényen!

Ha nincs a környékeden, akkor sétálgj mezítláb a fűben, homokban, stb.

28. nap - Állj neki egy olyan könyv olvasásának, amit régóta halogatsz!

29. nap - Ismételj!

Válassz az eddigi feladatokból egyet, és csináld meg! Válaszd azt, ami nagyon tetszett, vagy amire éppen nem volt időd vagy nem volt hozzá kedved.

30. nap - Összegezd az elmúlt hónapot!

- Melyik feladatokat szeretted?
- Mi az amit be tudsz építeni a mindennapjaidba a pihenésedhez?

Gurin Eszter

Life coach

+36 20 343 0895

<https://www.eletterv.hu>

<https://www.facebook.com/eletterv.hu/>