

3.

FELADAT

HOGYAN VÁLLALKOZHATSZ EGY JÓ ÉLETRE?



Értékelj magad az alábbi táblázatban megadott szempontok szerint egy 0-tól 10-es skálán, ahol a nulla azt jelenti, hogy nem teszek semmit ezen a területen, a tízes pedig azt, hogy 100%-ban teljesítem.

A 4 terület	Jó életre vállalkozok	Értékelj magad!
<u>ÉLNI</u> Test Fizikum	rendszeresen mozgok	
	helyesen táplálkozok	
	megfelelően és eleget alszom	
	időt töltök a szabadban	
<u>ÉREZNI</u> Szív Kapcsolatok	tisztelem magam	
	tisztelem az embereket	
	tudatosítom az érzéseimet	
	figyelembe veszem mások érzéseit	
<u>ÉRTELMEZNI</u> Elme Alkotás	folyamatosan tanulok	
	olvasok	
	írok	
	tervezek	
<u>ÉLTETNI</u> Szellem Spiritualitás	alkotó munkát végzek	
	ismerem az értékeim	
	tudom mi a küldetésem	
	védem a természetet	
	teszek másokért	

Forrás: Covey 7 habits - Sharpen the saw <https://www.franklincovey.com/the-7-habits/habit-7.html>, saját kiegészítéssel

