

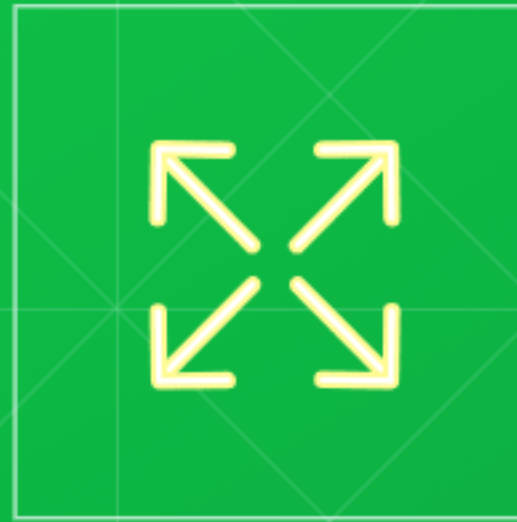
Hogyan használjuk az online kreatív írás- gyakorlatokat?

Mindennapi NLP



Lent léptesd a diákat!





Gyakorlat közben kapcsolj teljes képernyőre.
(próbáld ki most!)



A teljes képernyős megjelenítés sokat segít a koncentrációban.



Mindenféle felesleges dolgot kapcsolj ki.
Gyakorlat közben ne ellenőrizd az email-eket és ne lógj a Facebook-on. Minden felesleges értesítést kapcsolj ki.



Érezd jól magad

Mire van ehhez szükséged?

Ha akarsz, hozz magadnak egy kávét, tegyél be valami kellemes zenét, vagy tégy bármi hasonlót, ami hozzájárul ahhoz, hogy elmélyülhess az írásban.



FÜZET, TOLL...

... és egyéb íróeszközök

Ezeket a gyakorlatokat **kézírással** végezzük. A **füzet** jobb a papírlapnál. A **toll** fogjon rendesen. Hasznos lehet **szövegkiemelő** is. Ha színes tollakra van szükség, azt külön jelezzük.



Ha minden megvan...
...akkor láss hozzá a gyakorlathoz!

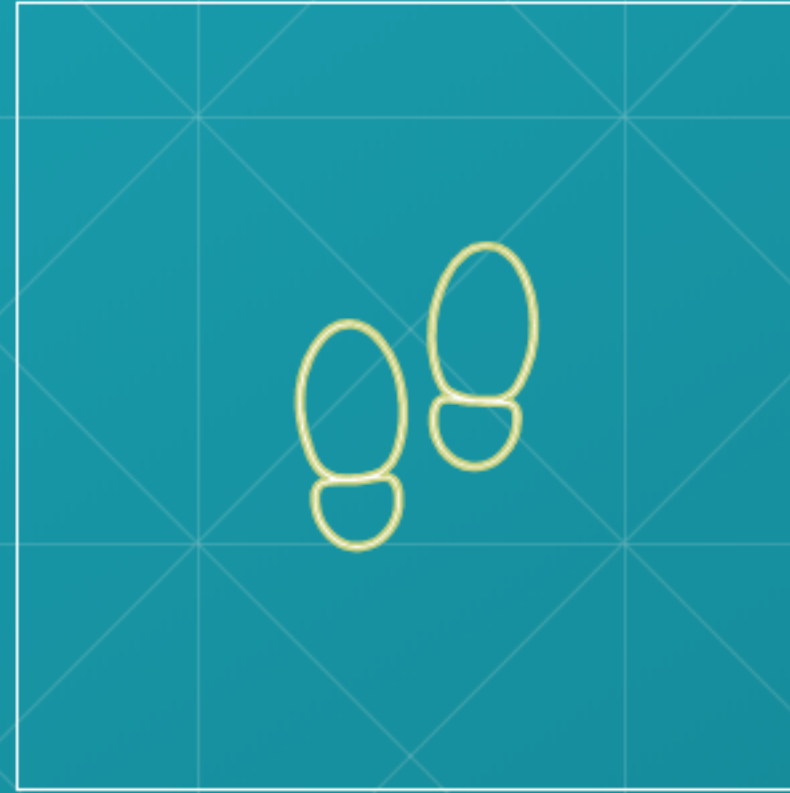
Végezd el az első lépést, és csak
akkor lapozz tovább, ha már
készzen vagy.

Ha előre elolvasod a teljes
gyakorlatot, úgy is elvégezhető,
de első alkalommal hatásosabb
lépésről-lépésre haladni.



A lépések

Menj végig a gyakorlat összes lépésén!

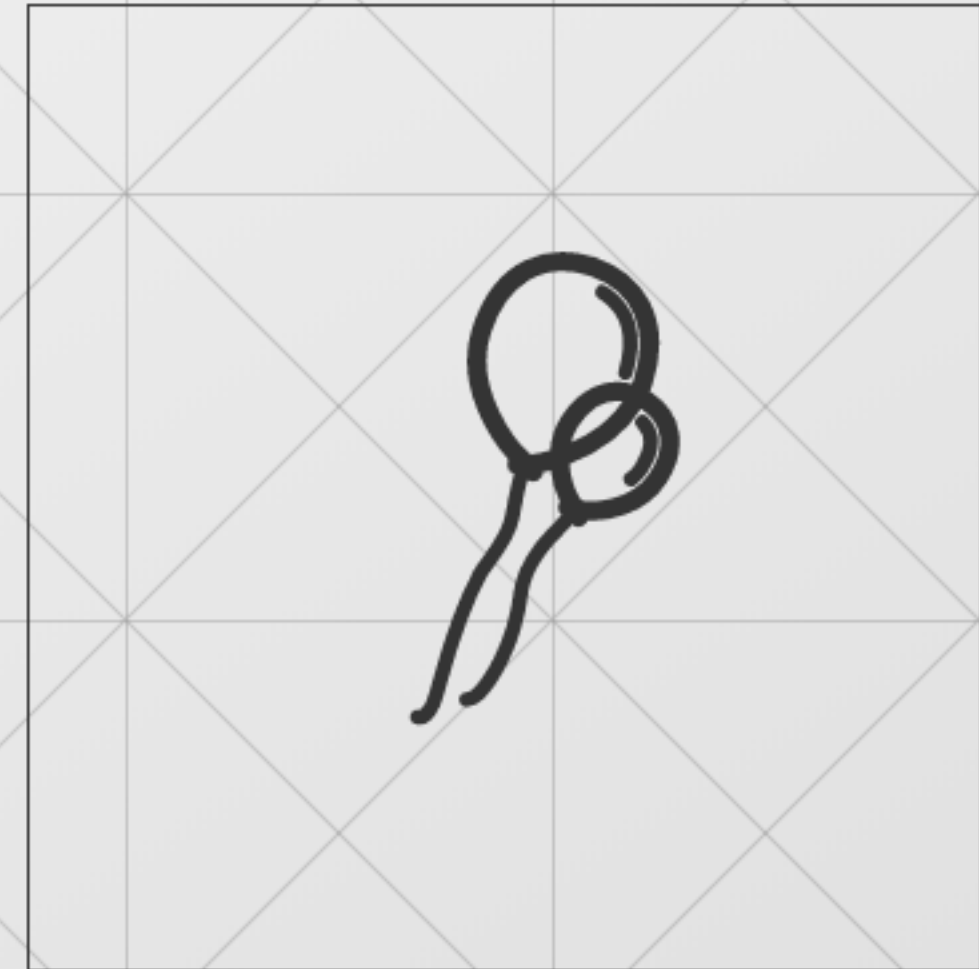


Végezd el sorjában az összes lépést.
Így juthatsz el a gyakorlat végére.

Néhány hasznos tipp

ha Belső Írás gyakorlatot végzel

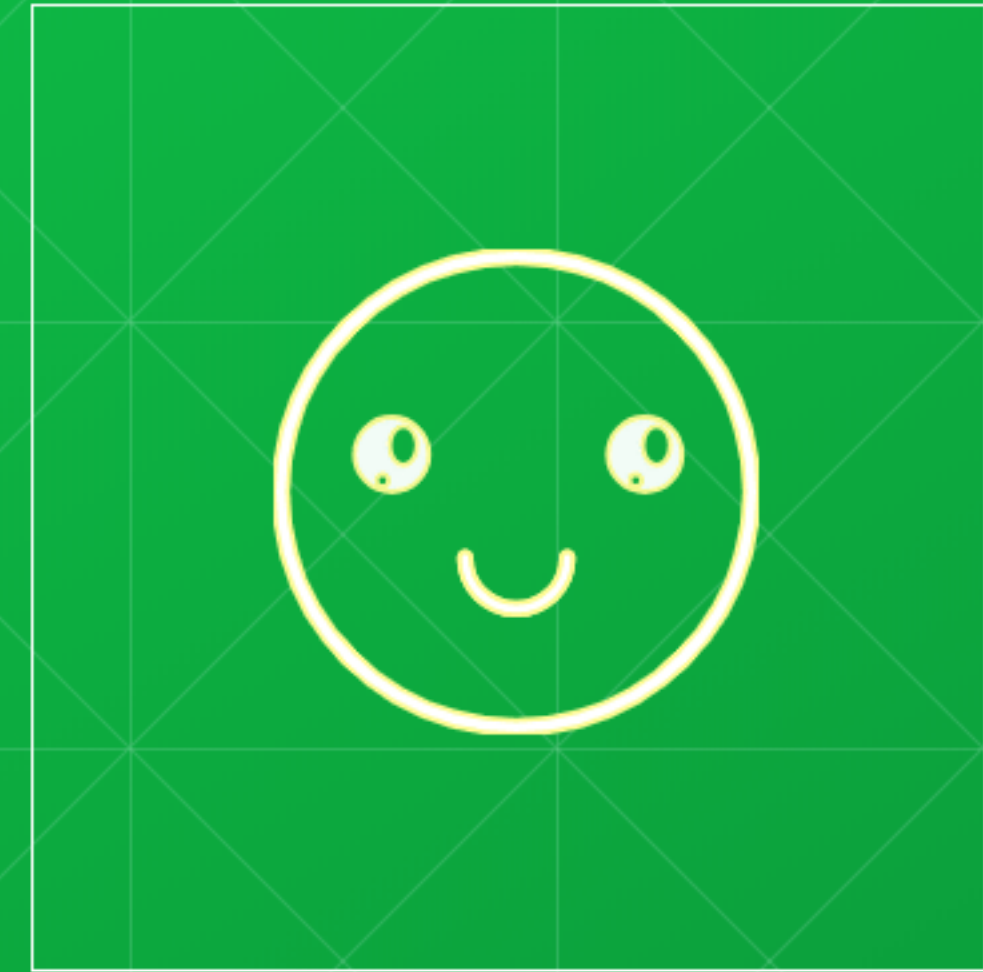
- csak magadnak írsz
- még neked sem fontos elolvasnod, amit leírsz
- nem kell szépen írnod
- nem kell helyesen írnod
- nem kell jól fogalmaznod



A Belső Írás gyakorlatokat nem lehet elrontani

Mindenképpen sikerülni fognak.

Bármit is fogsz írni, annak oka van. Az írásaidd mind felismerésekhez vezethetnek, és ezek SAJÁT felismeréseid lesznek.



A legrosszabb, ami történhet, hogy nem végzed el a gyakorlatot.

Köszönöm a figyelmed!

Mikor írsz legközelebb?

Ha kedvet kaptál az íráshoz,
máris kipróbálhatsz egy kreatív
írás-gyakorlatot.

