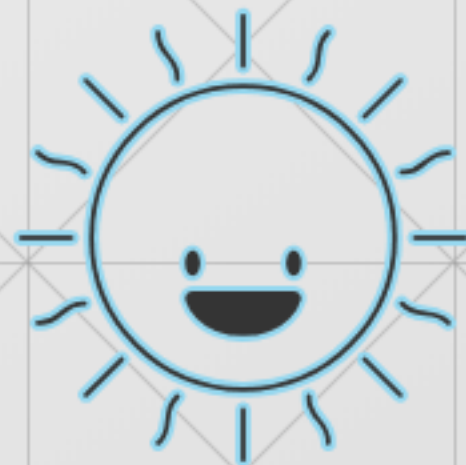


Pozitív fókusz

Kreatív írás-gyakorlat



Mindennapi NLP

Hat perc szabad írás

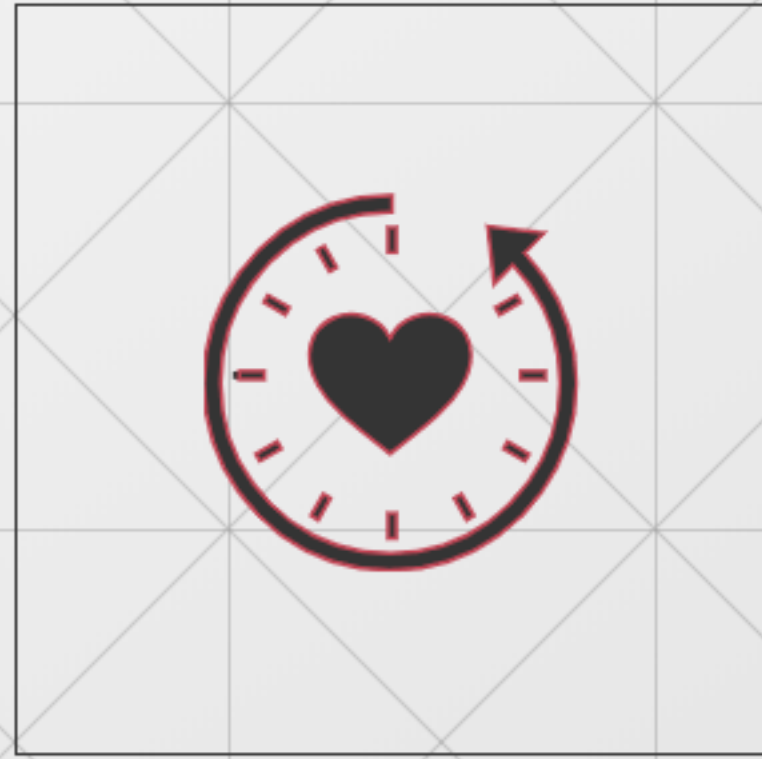
1. lépés



Írj folyamatos kézírással
megállás nélkül bármiről hat percig.

Egy kellemes emlék

2. lépés



Írd le egy kellemes
emléked!

Írj folyamatos kézírással egy kellemes emlékedről. Bármit írhatsz, például az eseményeket, hogy mi történt, vagy azt, miért érintett meg kellemesen ez a dolog, vagy csak egyszerűen írd le a gondolataidat erről az emlékről.

Szánj erre a lépésre **HAT PERCET**, vagy többet, ha jólesik.

Kiemelések

3. lépés



Olvasd át az előző pontban leírtakat, és emeld ki minden olyan szót vagy kifejezést, amely pozitív, vagy amely jó érzéseket kelt benned. (használd szövegkiemelőt)

Három szó

4. lépés

Most válassz ki a kiemelt szavak vagy kifejezések közül HÁRMAT (szabadon választhatsz), és ezt a három szót írd fel külön a füzetedbe.



1. szó



2. szó



3. szó

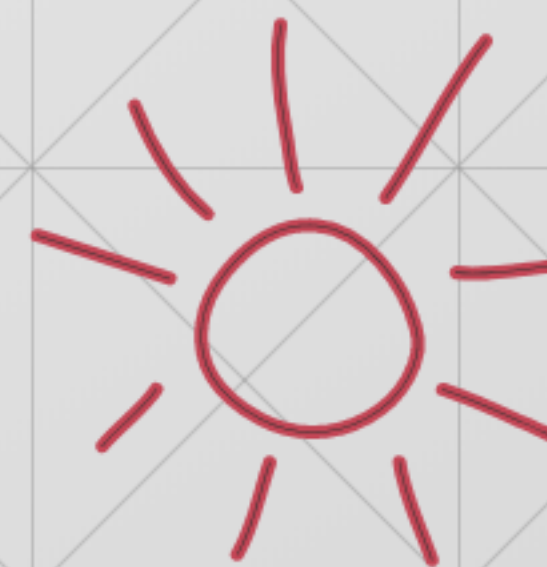
Egy pozitív nap

5. lépés

Az előző pontban kiválasztott szavakat felhasználva **írd le folyamatos kézírással, hogy miért lesz pozitív az előtted álló nap!** (Ha este van írd a következő napról.)

Szerepeljen az írásodban a 3 kiválasztott szó akár többször is.

(annyi időt szánj erre a lépésre, amennyire szükséged van.)



Végül...

6. lépés



Érezd jól magad!