

Mi jelzi számomra azt, hogy ünnepek és jutalmat kapok?

Néhány segítség a gondolkodáshoz:

- Ügyelj rá, hogy ne merülj el túlzottan a nosztalgiában, nem ez a fő cél, maradj fókuszált.
- Direkt nem szerepel a kategóriák között személy, még hozzá azért, hogy az ünneplést olyan keretek közé tudd majd hozni, ami tényleg szinte bármikor meg tud valósulni.
- Fontos, hogy az alábbi kategóriákba azt is írd fel, ha valaminek a hiánya jelzi számodra az ünneplést (pl.: nincs zaj, hanem csend van).
- Bátran hagy ki olyan részt, ami számodra nem hordoz jelentőséget és ha más kategória eszedbe jut, akkor pedig bővítsd ki azzal.

	Kisgyermekkor	Fiatalkor	Felnőttkor
Ételek			
Italok			
Illatok			
Tárgyak			
Öltözék			
Színek			
Fények			
Hangok/zenék			
Helyszínek			
Napszakok			

Ha végeztél, akkor jelöld be azokat a módokat, amiket most is relevánsnak érzel és amiket, ha többször megteszel egymás után, akkor sincs káros hatása rád nézve.

Használd egészséggel!