



TÓTH CECÍLIA

zezil – a kreatív tervezőnapló élménye

Üdvözzök!

Hogyan teszi örömtelivé a hétköznapokat egy hobbi, és milyen szerepe lehet még?

Térképezzük fel közösen a hobbik szerepét az életedben, és legyen a hétköznapijaid része valamilyen hobbi űzése, akár többé is egymás mellett!

A workshop során sokat fogok mesélni a hobbiról, és bízom benne, hogy ezáltal új megvilágításba kerül majd az életedben ez a sok örömet rejtegető tevékenység, mondhatni reflektorfénybe kerül, hogy ne tudd szem elől téveszteni.

Egy hobbi űzése nem csak a luxus érzetét tudja elhozni neked, de sok önfeledt perccel is meg tud ajándékozni, feltölthet testileg és lelkileg.

Ez a munkafüzetet egy keretet ad ennek a témának, és a benne lévő kérdések segítségével lehetőséged van feltérképezni és új irányt adni a hobbijaidnak az életedben.

Nyomtatóbarát verzióban készült ez a pár oldal, de a legegyszerűbb, ha nyitasz egy üres oldalt a füzetedben, elnevezed a workshop címéről ezt az oldalt, és itt kezded megválaszolni a kérdéseket.

A hobbi a hétköznapi luxus, ami neked is jár!
Kezdjünk is bele!





I.RÉSZ

A jelen

Az első részben feltérképezheted honnan indulsz, mi jellemzi most az életedet a hobbit tekintve.

Mi jut eszedbe arról a szóról, hogy hobbi?

.....

.....

Milyen hobbijaid vannak most, amiket tényleg szoktál csinálni?

.....

.....

.....

.....

Milyen gyakran jut időd ezekre a hobbikra?

.....

.....

.....

Mennyire tudsz ilyenkor kikapcsolni, és átadni magadat ezeknek a hobbiknak?

.....

.....

Milyen tevékenységek vannak még, amiket hobbiként tartasz számon, de valójában sosincs rá időd? Valóban szeretnél ezekkel foglalkozni, vagy csak megszokásból tartod őket számon hobbiként?

.....

.....

.....

.....

Milyen tevékenységek vannak most az életedben, amire akár hobbiként is tekinthetnél, és több örömet lelhetnél benne?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Szoktál magadnak tervezni olyan időszakokat, amikor konkrét hobbival foglalkozhatsz, vagy bármilyen énidős tevékenységet végezhetsz?

.....

.....

.....

Mi az, amivel most a leginkább boldoggá tudna tenni egy hobbi?

.....

.....





2.RÉSZ

A jövő

A második részben azzal foglalkozol majd, hogyan szeretnéd látni magadat a jövőben.

Hogyan látod magad a jövőben, milyen szerepet játszik a hobbi az életedben?

.....

.....

Milyen hobbi tölt fel testileg? Milyen gyakran végzed?

.....

.....

.....

.....

Milyen hobbi tölt fel szellemileg? Milyen gyakran végzed?

.....

.....

.....

.....

Milyen hobbi tölt fel lelkileg? Milyen gyakran végzed?

.....

.....

Mik azok a hobbik, amire mindig vágytál, de sosem mertél kipróbálni?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ezek közül melyiket fogod először kipróbálni és mikor?

.....

.....

.....

Hogyan fogod támogatni magadat abban, hogy a hobbi ne csak alkalmi vendég legyen az életedben?

.....

.....

.....

.....

Mit üzenne a jövőbeni éned a mostani önmagadnak?

.....

.....



This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





3.RÉSZ

A megvalósítás

A harmadik részben azzal foglalkozunk, hogy a jelen és a jövőbeli vágyott állapot közötti rést áthidaljuk.

Milyen szokások fognak támogatni téged, hogy ne csak alkalmi vendég legyen a "hobbi"? (rutinjaid része lesz? tervezés során számolsz vele?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A következő lépés – melyik hobbid rendszeres végzését kezded szokásoddá tenni? Hova illeszkedik a jelenlegi rutinjaidban?

.....

.....

.....

.....

.....

A következő lépés – melyik alkalmi hobbit tervezed be a következő hetedbe?

.....

.....

.....

A következő lépés – melyik régi vágyadat kezded el megvalósítani? Mikor fogsz foglalkozni az előkészületek megtételével? Tervezd be a következő hónapodba!

.....

.....

.....

.....

A következő lépés – hogyan alakulnak a tervezési rutinjaid annak megfelelően, hogy a hobbijaidnak is legyen szerepe az életedben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hogyan támogat a füzeted a hobbijaid vezetésében és betervezésében?

[illegible]



Azért, mert hétköznapi, lehet luxus!

Az önmagadra figyelés, az, hogy
önmagadnak örömet szervezel, lehet, hogy
még luxus, de mint látod, lehet hétköznapi
is!

Azért, mert gyakrabban, akár minden nap jelen van az életedben valamilyen hobbi, még nem kell, hogy hétköznapivá váljon, megmaradhat a luxus életérzése!

Figyelj magadra, figyeld magadat, mi okoz örömet, és bátran változtass annak megfelelően, hogy éppen melyek azok a hobbik, amik lelkesedéssel töltenek el, melyek azok, amik korábbi éned világához tartoztak, és melyek azok, amik új élményekkel láthatnak el Téged!

