

# TÖLTŐDJ FEL!

Dátum: \_\_\_\_\_

Céljaink eléréséhez, napi feladataink elvégzéséhez gyakran a szükséges testi-lelki energia hiányzik. Szülőként hogyan is adhatnánk, ha mi magunk is kimerültek vagyunk? Tervezd meg tudatosan, hogy fogsz tölteni a nehezebb életszakaszok hétköznapiiban! Biztosítsd magadnak a napi energiafröccsöt ma is!

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Étrend</b>							
reggeli							
tízórai							
ebéd							
uzsonna							
vacsora							
<b>Zavartalan alvásidő</b> Ma mikor és kinek a támogatásával lesz rá időm?							
<b>Testápolás</b> Mikor és mire jut ma időm?							
<b>Pihenés, testi-lelki töltődés</b> Mikor és milyen formában esne jól?							
<b>Segítőim</b> Kinek a támogatását kérem ma?							
<b>Önmegerősítés</b> Mire vagyok ma a legbüszkébb, mivel vagyok a legelégedettebb?							