

Poglavje 8.

Dobri trenutki.



Dobri trenutki.



Napiši svojo najljubšo šalo...

Dobri trenutki.



Kaj najraje počneš?

Zadovoljstvo in uspeh.

Razmišljanje o tem, koliko zadovoljstva in občutka uspeha dobimo v »dobrih trenutkih« je koristno predvsem v tistih trenutkih, ko smo potrti.

ZADOVOLJSTVO občutiš, ko v določenem početju uživaš.

USPEH občutiš, ko se uspešno soočiš z izzivom.

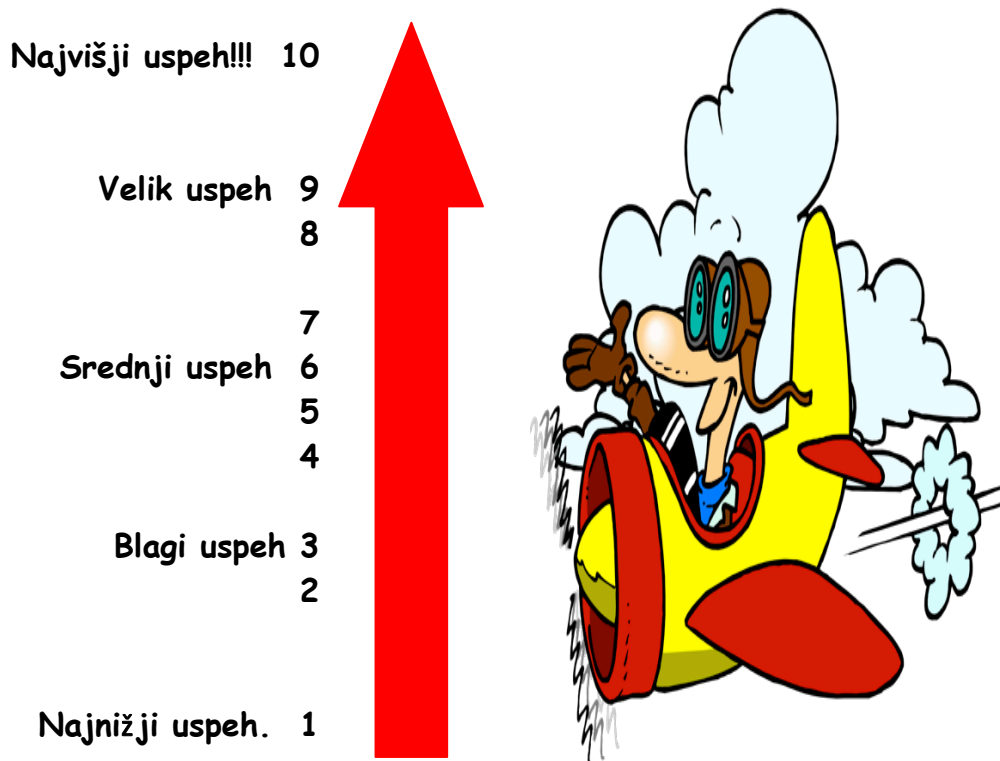
Koliko zadovoljstva in obvladovanja občutimo v določeni situaciji je odvisno od vsakega posameznika. S pomočjo ZADOVOLJSTVOMETRA lahko zase oceniš, v kolikšni meri občutiš zadovoljstvo v določeni situaciji. S pomočjo USPEHOMETRA pa, v kolikšni meri v določeni situaciji občutiš obvladovanje.

ZADOVOLJSTVOMETER.



Zadovoljstvo in USPEH.

USPEHOMETER.



S pomočjo dnevnika na naslednji strani v naslednjem tednu načrtu kar največ dobrih časov v naslednjem tednu.

Ob zaključku vsakega dne na zadovoljstvomertu in uspehomertu oceni, koliko si bil zadovoljen/-na in koliko občutka obvladovanja si imel/-la.

Dobri trenutki.

Dnevnik za načrtovanje dobrih trenutkov v prihodnjem tednu.

	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
09.00							
11.00							
13.00							
15.00							
17.00							
19.00							
21.00							
23.00							

Dobri trenutki.

Na osnovi izpolnjevanja zgornjih delovnih listov menim, da je v dobrih trenutkih najbolj pomembno:

