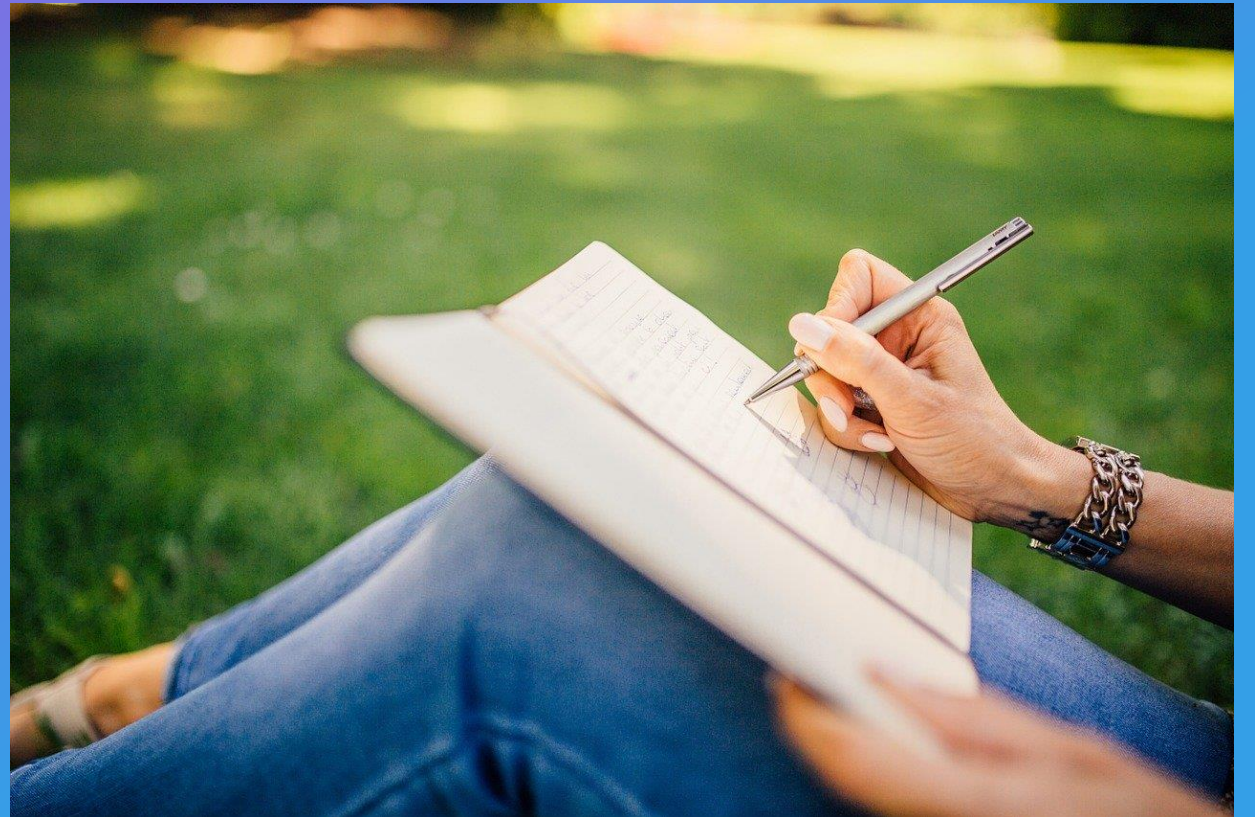


# **A LELKI EGYENSÚLY MEGŐRZÉSE**

**érzelmileg és fizikailag megterhelő  
helyzetekben  
(pl. COVID-19 járvány) és a  
hétköznapiakban**

# Tervek készítése a közelebbi és a távolabbi jövőre vonatkozóan (segít egészségesnek maradni)



# Tervek...

A mindennapi tevékenységeink tudatos megtervezésével és szervezésével rengeteg időt spórolhatunk meg magunknak, melyet kedvenc elfoglaltságainknak szentelhetünk.



# Tervek...

A tervezés és céltudatosság hosszabb távon is hasznot hoz: ha tudja, mik a céljai, mit szeretne elérni (ezen a héten, ebben a hónapban vagy félévben, évben) könnyebb megvalósítani azokat.



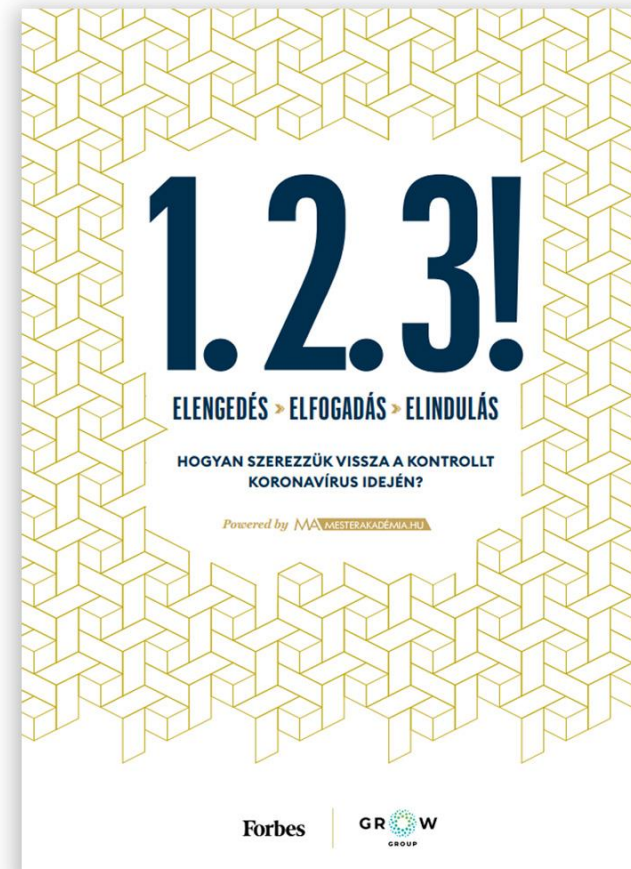
# Tervek...

A céljaink serkentőleg hatnak ránk, hiszen - jó esetben - igyekszünk elérni azokat, így erőfeszítéseket teszünk az érdekében.



Ehhez segítséget nyújthat az alábbi linken található füzetecske:

[https://forbes.hu/wp-content/uploads/2020/04/123FUZET\\_GROW\\_FORBES.pdf](https://forbes.hu/wp-content/uploads/2020/04/123FUZET_GROW_FORBES.pdf)





**Készítette:  
dr. Balog Judit  
&  
Egészségfejlesztési Iroda**