

Találd meg a saját

REGGELI RITMUSOD

Mini önismereti tesztfüzet

❖
MYSTICAL BOX

Üdvözlünk!

A közösségi médiában gyakran találkozunk „tökéletes” reggeli rutinokkal, de az igazság az, hogy nincs egyetlen olyan napindító szokás, ami mindenkinek működik.

Van, akit a csend és a lassú ébredés tölt fel, másoknak mozgásra van szükségük ahhoz, hogy igazán beinduljon a nap. Vannak, akik a tervezésben találják meg a biztonságot és a fókuszot, míg mások inkább az intuíciójukra hallgatnak, és napról napra alakítják a reggeleiket.

Ez a mini munkafüzet segít felfedezni, milyen reggeli ritmus áll hozzád a legközelebb. Nincs jó vagy rossz eredmény – csupán különböző működési módok, amelyek segíthetnek abban, hogy a napjaid kiegyensúlyozottabban, tudatosabban és önazonosabban induljanak. Szánj néhány percet a kérdésekre, válaszolj őszintén, és fedezd fel, melyik reggeli típus vagy valójában!



Kész vagy egy kis önismereti felfedezésre?

Engedd el az elvárásokat, és válaszolj úgy, ahogy most, ebben az életrszakaszodban érzed. Lehet, hogy megerősítést kapsz arról, amit már tudsz magadról, de az is lehet, hogy egy új nézőponttal gazdagodsz.

A következő oldalon kezdődik a mini teszt.

1. Mi lenne az ideális első 15 perced ébredés után?

- A – Csendben meginnék egy teát vagy kávé.
- B – Kinyújtóznék, mozognék egy kicsit.
- C – Átnézném a napi teendőimet.
- D – Attól függ, mire van szükségem aznap.

2. Mitől érzed magad a leginkább ébernek reggelente?

- A – Nyugodt, zavartalan környezet.
- B – Fizikai aktivitás.
- C – Ha tudom, mi vár rám.
- D – Ha hallgatok az aktuális érzéseimre.

3. Melyik reggeli tevékenységet választanád szívesen?

- A – Naplózás vagy olvasás.
- B – Jóga vagy séta.
- C – Napi célok megtervezése.
- D – Ami éppen jól esik.

4. Mi zavar a legjobban reggelente?

- A – A zaj és a kapkodás.
- B – Ha nincs lehetőségem mozogni.
- C – Ha kaotikus a napom.
- D – Ha túl sok szabályhoz kell alkalmazkodnom.

5. Hogyan készülsz egy fontos napra?

- A – Elcsendesedem és ráhangolódom.
- B – Mozgással levezetem a feszültséget.
- C – Készítek egy tervet.
- D – Megérezem, mire van szükségem.

6. Melyik mondat illik rád leginkább?

- A – A nyugalom energiát ad.
- B – A mozgás életre kelt.
- C – A terv biztonságot ad.
- D – A rugalmasság szabadságot ad.

7. Ha lenne plusz 20 perced reggel...

- A – Elmélyülnék egy könyvben vagy naplóban.
- B – Kint sétálnék egyet.
- C – Átgondolnám a napomat.
- D – Megnézném, mihez van kedvem.

8. Mi a legfontosabb számodra a reggeli rutinban?

- A – Belső nyugalom.
- B – Energia.
- C – Fókusz.
- D – Önazonosság.

Eredmények

Számold össze, melyik betűből választottál a legtöbbet.

Többségében A válaszok- Csendes típus

Számodra a nyugodt pillanatok jelentik a feltöltődést. Egy csésze tea, néhány oldal egy könyvből, naplózás vagy egyszerűen a reggeli csend segít abban, hogy kiegyensúlyozottabban induljon a nap.

Próbáld ki: 10 perc csend + tea + naplózás.

Többségében B válaszok- Aktív típus

A mozgás segít igazán felébredni. Egy rövid séta, nyújtás, jóga vagy könnyed testmozgás energiát ad, és segít kapcsolódni a testedhez még a nap kezdete előtt.

Próbáld ki: 10 perces reggeli átmozgató rutin.

Többségében C válaszok- Tervező típus

Szereted tudni, merre tart a napod. A tervezés, a célok átgondolása és a napi prioritások kijelölése segít abban, hogy fókuszáltabban és tudatosabban haladj előre.

Próbáld ki: Írj le minden reggel 3 prioritást.

Többségében D válaszok- Intuitív típus

Nem ragaszkodsz merev szabályokhoz. Inkább arra figyelsz, mire van szükséged az adott napon. Van, amikor egy séta esik jól, máskor a csend vagy néhány perc naplózás.

Próbáld ki: minden reggel tedd fel magadnak a kérdést: „Mire van most igazán szükségem?”

Egy gondolat útravalóul

A kapott eredmény nem egy címke, amely meghatároz téged, hanem egy iránytű, amely segíthet jobban megérteni, mire van szükséged a napjaid kiegyensúlyozott indításához.

Az is teljesen természetes, ha időről időre másik típus jellemző rád.

Ahogy változnak az élethelyzetek, az évszakok vagy éppen a prioritásaid, úgy változhatnak a reggeli igényeid is.

A legfontosabb nem az, hogy tökéletes reggeli rutint alakíts ki, hanem hogy olyan szokásokat találj, amelyek támogatnak, feltöltenek és segítenek önazonosan megérkezni a napodba.

Kísérletezz, figyelj magadra, és engedd meg magadnak, hogy megtaláld a saját ritmusodat.

"Nem kell korán kelőnek, produktívnak vagy tökéletesnek lenned ahhoz, hogy jól induljon a napod. Elég, ha megtalálod azt a ritmust, amelyben jól érzed magad."

Mystical Box

