

## A kapcsolatok értéke

### Hogyan kezdjük el még ma

Válassz egy új szokást, amin szeretnél dolgozni a mindennapi életedben

- Sétálj el vagy ebédelj együtt egy olyan kollégával, akivel általában nem töltesz időt
- Mutassa ki elismerését egy kollégának azzal, hogy elmondja neki, mit értékel benne őszintén
- Szánjon időt a csapatra, hogy együtt gondolkodjanak egymás erősségeiről és hozzájárulásairól



Olvassa be a kódot, hogy többet tudjon meg a Mozgalomról és az Együttlét kísérletről.



Let's work  
it out  
together

## Az elhivatottságom

A kutatások azt mutatják, hogy ha leírjuk a konkrét szokásváltozást, valamint azt, hogy mikor, milyen gyakran és hol fogjuk azt végrehajtani, akkor könnyebb betartani azt.

Elkötelezem magam, hogy:

(példa: Ebédeljek együtt egy kollégával, akivel általában nem szoktam együtt ebédelni)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mikor: \_\_\_\_\_

(példa: az ebédszünetem alatt)

Milyen gyakran: \_\_\_\_\_

(például: hetente egyszer)

Hol: \_\_\_\_\_

(példa: A munkahelyen)

## A kapcsolatok értéke

### Hogyan kezdjük el még ma

Válassz egy új szokást, amin szeretnél dolgozni a mindennapi életedben

- Sétálj el vagy ebédelj együtt egy olyan kollégával, akivel általában nem töltesz időt
- Mutassa ki elismerését egy kollégának azzal, hogy elmondja neki, mit értékel benne őszintén
- Szánjon időt a csapatra, hogy együtt gondolkodjanak egymás erősségeiről és hozzájárulásairól



Olvassa be a kódot, hogy többet tudjon meg a Mozgalomról és az Együttlét kísérletről.



Let's work  
it out  
together

## Az elhivatottságom

A kutatások azt mutatják, hogy ha leírjuk a konkrét szokásváltozást, valamint azt, hogy mikor, milyen gyakran és hol fogjuk azt végrehajtani, akkor könnyebb betartani azt.

Elkötelezem magam, hogy:

(példa: Ebédeljek együtt egy kollégával, akivel általában nem szoktam együtt ebédelni)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mikor: \_\_\_\_\_

(példa: az ebédszünetem alatt)

Milyen gyakran: \_\_\_\_\_

(például: hetente egyszer)

Hol: \_\_\_\_\_

(példa: A munkahelyen)