**Hullámhegyen innen, hullámvölgyön túl**

*Hullámvölgyben van*, mondjuk, ha valakinek szakmai élete pillanatnyi mélypontra kerül; teljesítménye visszaesik. Mindenkinél más történés idézi elő ezt a jelenséget: kinél magánéleti válság, kinél egészségügyi probléma. Megint egyénileg változó, ki hogyan birkózik meg vele.

Mi is adunk néhány ötletet, hogyan tudjuk magunkat kirángatni a hullámvölgyből, hogy *kint legyünk a vízből.* Járjon jó példával előttünk Münchausen báró, aki nem csak nagyotmondásaival vált híressé/ hírhedtté, hanem azzal is, hogy saját hajánál fogva húzta ki magát a mocsárból. Mi ebből a tanulság? Megvannak azok a kompetenciáink, amelyek segítségével megoldást találhatunk nehézségeinkre. Fontos azonban, hogy vészhelyzetben merjünk külső segítséget kérni!

A vízcseppekben található szótagokból (az egyik szótag felesleges!) állítsunk össze egy receptúrát, amely alkalmazása jó hatást gyakorol lelkivilágunkra! Ha bármelyiket huzamosabb ideig, beleéléssel műveljük, *utánunk az özönvíz*!

   

re-

ker-

-to-

-tés

be-

 

-va-

ol-

-zés

-ke-

-lás

spor-

-szél-

    

-más-

-ge-

-ga-

-tás

film-

-né-

-hall-

-ne-

ze-

-sás

-ó

    

-ci-

-xá-

-tész-

-la-

**Megoldás**

**Hullámhegyen innen, hullámvölgyön túl**

*Hullámvölgyben van*, mondjuk, ha valakinek szakmai élete pillanatnyi mélypontra kerül; teljesítménye visszaesik. Mindenkinél más történés idézi elő ezt a jelenséget: kinél magánéleti válság, kinél egészségügyi probléma. Megint egyénileg változó, ki hogyan birkózik meg vele.

Mi is adunk néhány ötletet, hogyan tudjuk magunkat kirángatni a hullámvölgyből, hogy *kint legyünk a vízből*. Járjon jó példával előttünk Münchausen báró, aki nem csak nagyotmondásaival vált híressé/ hírhedtté, hanem azzal is, hogy saját hajánál fogva húzta ki magát a mocsárból. Mi ebből a tanulság? Megvannak azok a kompetenciáink, amelyek segítségével megoldást találhatunk nehézségeinkre. Fontos azonban, hogy vészhelyzetben merjünk külső segítséget kérni!

A vízcseppekben található szótagokból (az egyik szótag felesleges!) állítsunk össze egy receptúrát, amely alkalmazása jó hatást gyakorol lelkivilágunkra! Ha bármelyiket huzamosabb ideig, beleéléssel műveljük, *utánunk az özönvíz*!

   

re-

ker-

-to-

-tés

be-

 

-va-

ol-

-zés

-ke-

-lás

spor-

-szél-

    

-más-

ze---

-sás

-ó

-ge-

-ga-

-tás

film-

-né-

-hall-

-ne-

    

-ci-

-xá-

-tész-

-la-

beszélgetés, sportolás, olvasás, filmnézés, zenehallgatás, kertészkedés, relaxáció