

## Hogyan éljünk pozitívan?

*Esszé pályázat a boldog élet titkáról*

*"Mindenki maga irányítja sorsát; mi magunknak kell megteremtünk boldogságunk okait. Csak mi tartozunk ezért felelősséggel, senki más." – XIV. Dalai Láma*

A boldogságot legtöbbször magunkon kívül keressük, tárgyokban mérjük, emberekhez kötjük. Pedig ezek közül semmi sem segít jobban annál, minthogy mi magunk teremtsük meg azt. Egy kedves mosoly egy idegennek, egy apró szívesség a munkatársnak, egy finom reggeli az otthon melegében rohanás nélkül, esti edzés vagy csak egy kis idő, amit magunkra fordítunk...és a világ máris pozitívabb! **Igazából csak három egyszerű szabályt kellene betartanunk: gondolkozzunk pozitívan, viselkedjünk pozitívan és étkezzünk helyesen, hiszen ép testben ép lélek.**

### Te mit teszel azért, hogy pozitívan élj?

Ha neked már sikerült elérned, hogy minden nap elfogadd önmagad és boldog legyél a bőrödben, vagy ha még nem teljesen, de jó úton jársz, esetleg csak elképzelésed van arról, hogy mitől lehetne jobb az életed, akkor **fogd az öledbe a laptopod, és írd meg az esszédet arról, hogyan élj pozitívan!**

A NESTLÉ FITNESS gabonapehely pályázatára szabadon jelentkezhetsz, ha maximum 2 gépelt oldalban (12-es betűmérettel) megírod nekünk, hogy te hogyan éled pozitívan az életed a mindennapokban, milyen apróságokat teszel magadért, hogy jól érzed magad.

Hogyan figyelsz oda magadra, a táplálkozásodra? Milyen praktikáid vannak azért, hogy a pozitívan gondolkodj? Írd meg a történetedet, hogy mi is naphosszat mosolyoghassunk!

Olyan dolgokra gondolunk, amelyek nem kerülnek semmibe, de mégis sokan elfeledkeznek róla. A pályázati felhívással Kiírónak nem célja súlyos gazdasági, pénzügyi vagy társadalmi, egészségügyi kérdések/nehézségek megvitatása, feldolgozása, értékelése, karitatív tevékenységek támogatása.

Pályaműved elküldésével esélyed nyílik rá, hogy te legyél az egyik győztese a NESTLÉ FITNESS Éljen pozitívan pályázatának, és akkor nem csak te, de **mindenki más is példát vehet majd rólad! Írásodat ugyanis D. Tóth Krisztina [www.wmn.hu](http://www.wmn.hu) oldalán publikáljuk**, valamint részt vehetsz egy 3 alkalmas ajándék coachingon az [AVANDI](http://AVANDI) Viniczai Andrea coachával, továbbá fél évre elegendő (17 doboz) NESTLÉ FITNESS gabonapehelyt adunk ajándékba, hogy mindig jól indulhasson a reggeled.

### Pályázati feltételek:

- esszé írása maximum 2 gépelt oldal 12-es betűmérettel Éljen pozitívan! témakörben (gondolkozz pozitívan, viselkedj pozitívan, táplálkozz pozitívan)
- beküldési határidő: 2016.04.11.-2016.05.22. 23:59 óra
- beküldési cím: [eljpozitivan@comlab.hu](mailto:eljpozitivan@comlab.hu)
- kérjük, hogy a pályázat elküldésével egyidejűleg írd meg nekünk a neved, címed, telefonszámod és születési dátumodat is

### Nyeremény:

- esszé publikálása D. Tóth Krisztina [www.wmn.hu](http://www.wmn.hu) oldalán
- 3 alkalmas coaching AVANDI Viniczai Andrea coachával életvezetési témakörben
- fél évre elegendő NESTLÉ FITNESS gabonapehely

- 5 db NESTLÉ FITNESS natúr 375g
- 4 db NESTLÉ FITNESS Chocolate 375g
- 4 db NESTLÉ FITNESS Yoghurt 350g
- 4 db NESTLÉ FITNESS Fruits 375g

**Már csak egy dolog maradt hátra: mutasd meg nekünk, hogy hogyan ÉLJÜNK POZITÍVAN!**