

# Beevezető gondolatok

Ez a napló a tiéd. Ismerkedj meg vele. Nézd meg a külsejét és a borítóját. Alaposan pásztázd végig a szemeddel az apró kis részleteket. Lapozz bele. Simítsd végig a kezeddal a gerincét, érezd a lapok vastagságát, a borító tartását. Érezd meg a könyv súlyát. Lassan pörgesd végig az összes lapot, közben hallgasd a suhanó lapok hangját. Hajolj közel a nyitott könyvhöz és szívó magadba az illatát. Időzz el az ismerkedéssel egy pár percig.

Ezzel már el is végeztél egy rövid gyakorlatot, aminek a célja a tudatos jelenlét (mindfulness) megélése. A gyakorlat során minden érzékszervünket tudatosítjuk, és erősen fókuszált tudatállapotban szemléljük a világot. A mai rohanó életben ritkán állunk meg és engedjük meg magunknak azt, hogy jelen legyünk.

Ezt a naplót használd arra, hogy időnként állj meg, és tudatosítsd magadban, mi történik veled. Az *Élettervező* egyszerre adhat vezérfonalat a hétköznapjaid szervezéséhez és a hosszú távú céljaid elmélyítéséhez, a gyakorlatok pedig segíhetnek önmagad pontosabb megismerésében. A naplóvezetés az egyik legjobb önismereti eszköz. Önmagában az, hogy megfogalmazod és feljegyzed a veled történő eseményeket, és ezáltal gondolkodsz az életedről, már sokat segít abban, hogy tudatosabban haladj egy olyan élet felé, amit élni szeretnél.

Ehhez az utazáshoz kívánom a legjobbakat:

Kamenyiczki Nóra  
pszichológus, az *Élettervező* szerzője

# Január



HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK

Válassz egy idézetet vagy egy kifejezést, ami inspirálni fog ebben a hónapban, és írd fel az előző oldalra!



SZOMBAT	VASÁRNAP

 JEGYZETEK

→ EBBEN A HÓNAPBAN EZEKRE  
A CÉLJAIMRA FOGOK FÓKUSZÁLNÍ:

◆ ÚJ SZOKÁS BEVEZETÉSE:

# Kihívás • NEHÉZ HELYZETEK KEZELÉSE

Ha legközelebb valamilyen nehéz helyzetbe kerülsz (stresszhelyzet, konfliktus, stb.) válaszolj az alábbi kérdésekre, így könnyebben feldolgozhatod a nehézségeket. Érdeemes leírni a válaszaidat, akár napi szinten, amíg tart a stresszes időszak.

- Mi történik éppen?
- Mit érzek?
- Mitől lenne könnyebb?
- Mit tudnék tenni ezért?
- Mit bánnék meg?
- Mit tanít nekem ez a helyzet?

## Hónapzáró kérdések

- MI AZ, AMI MOST A LEGINKÁBB FOGLALKOZTAT?
- MI AZ A TÉMA, AMI LELKESÍT?
- EZT TANULTAM MAGAMRÓL EBBEN A HÓNAPBAN:

# November

KARRIER





# Utazás



AHOL MÁR JÁRTAM:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

*Színezd ki azokat a helyeket, ahol már jártál!*



AHOVÁ SZERETNÉK ELJUTNI:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----