

Célállítás

KEZDŐ DÁTUM _____

ZÁRÓ DÁTUM _____

Az én célom...

A MIÉRTEM

EMLÉKEZTETŐ

SZÜKSÉGES LÉPÉSEK

MI SEGÍTHET?

-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-

VÁZLAT/PISZKOZAT

HÁLÁS VAGYOK

”

”

Napi tervező

DÁTUM: / /

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

EMLÉKEZTETŐK

BEVÁSÁRLÓ LISTA

MENÜ

FOLYADÉKFOGYASZTÁS



HANGULATOM



A nap idézete:

Heti tervező

HÉT

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

HETI CÉLOK

VASÁRNAP

Havi tervező

HÓNAP

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						

FONTOS NAPOK

JEGYZETEK

Hálanapló

HÓNAP

Miért vagy hálás?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

Havi Elmélkedés

Napló

DÁTUM:

✦ HAVI SIKEREK

✦ HOGY ÉRZEM MAGAM ETTŐL?

✦ KIHÍVÁSOK

✦ HOGYAN FEJLŐDHETEK
EZEK BEN?

ELÉRT CÉLOK

EL NEM ÉRT CÉLOK

KÖVETKEZŐ HAVI CÉLOK

ÁTALAKÍTOTT SZOKÁSOK

ELHAGYOTT SZOKÁSOK

ÚJ SZOKÁSOK
(jó&rossz)

3 DOLOG, AMIÉRT A LEGHÁLÁSABB VAGYOK EBBEN A HÓNAPBAN:

2 TANULSÁG EBBEN A HÓNAPBAN:

A HÓNAPOM EGY SZÓBAN:

HOGYAN ÉRTÉKELED EZT A HÓNAPOT?



Célok

MEGÉRTÉSE

CÉLJAINK ELÉRÉSE ATTÓL FÜGG, HOGY TESZÜNK-E ÉRTÜK LÉPÉSEKET.
HASZNÁLD A LENTI TÁBLÁZATOT ARRA, HOGY MEGÉRTSD CÉLJAID MIÉRTJÉT!

Cél:

MIT FOG EZ NEKED ADNI?



ÉS EZ MIT FOG NEKED ADNI?



ÉS EZ MIT FOG NEKED ADNI?



ÉS EZ MIT FOG NEKED ADNI?



SZÓVAL, MIÉRT FONTOS EZ A CÉL?

PRODUKTÍV

Reggeli

RUTIN

- Ágyazz be!
- 10 perc meditáció vagy Biblia olvasás
- 5-10 perc séta/nyújtás/futás
- Moss fogat és arcot!
- Öltözz át!
- Készíts teát vagy kávét!
- Készíts reggelit!
- 10 perc közösségi média vagy hírek
- Íróasztal rendezés
- Nézd át a mai napi terveket!
- Írj teendőlistát mára!
- Kezdd el a napodat!

DÉLELŐTTI TEENDŐLISTA

DÉLUTÁNI TEENDŐLISTA

Írj valami kedveset:

Szokásnyomonkövetés

A SZOKÁSAID NYOMONKÖVETÉSE SEGÍTHET ABBAN, HOGY ELÉRD A CÉLJAIT. TÖLTSD KI A TOP12 SZOKÁS CÉLODAT ÉS JELÖLD BE MINDEN NAP, HA SIKERESEN ELVÉGEZTED!

SZOKÁS/ÖNGONDOSKODÁS LÉPÉSEK

	H	K	SZ E	CS	P	SZ O	V
01	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>






Átgondolnivalók:

HETI

HÉT

Hangulat Napló

TUDATOSABBÁ VÁLHATSZ, HA ÉSZREVEDSZ A KAPCSOLATOT A HANGULATOD ÉS A KÖRNYEZETED KÖZÖTT. MINDEN NAP VÉGÉN JELÖLD BE A TÁBLÁZATBAN, HOGYAN ÉREZTED MAGAD AZNAP!

					
HÉTFŐ					
KEDD					
SZERDA					
CSÜTÖRTÖK					
PÉNTEK					
SZOMBAT					
VASÁRNAP					

Átgondolnivalók:

ÉLET

Kerék

AZ ÉLETKERÉK REMEK ESZKÖZ ARRÁ, HOGY MEGÉRTSD MIT TEHETSZ A
KIEGYENSÚLYOZOTTABB ÉLETÉRT.
GONDOLKODJ EL AZ ALÁBBI 8 ÉLETTERÜLETEDEN ÉS ÉRTÉKELD ŐKET 1-10-IG!
HOL TARTASZ MOST?

