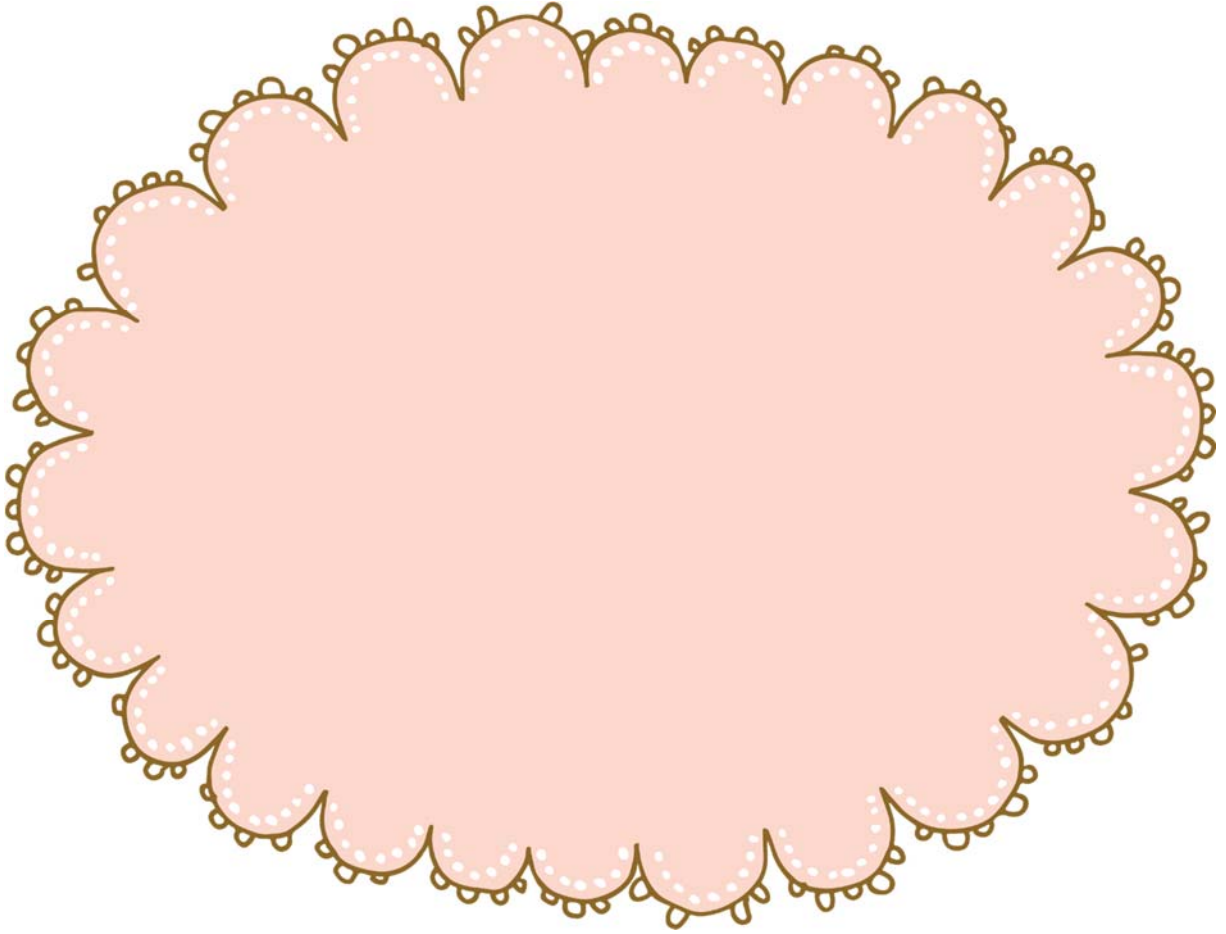


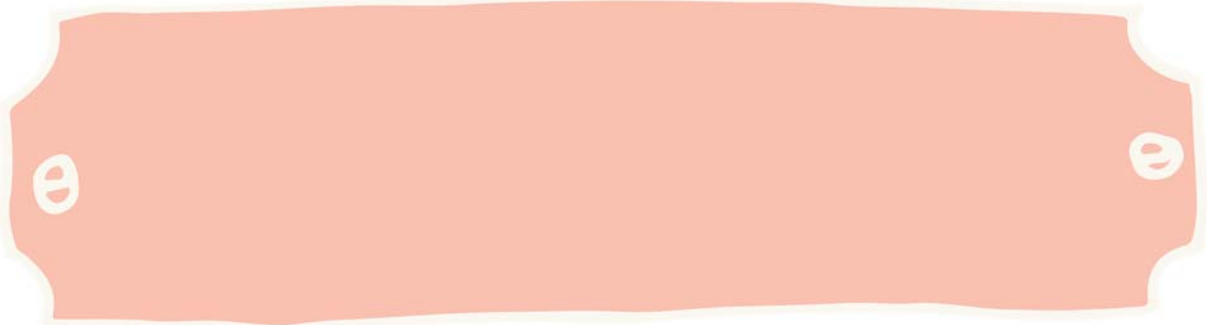


2017

É napló tulajdonosa



Mottam erre az évre:



Ezt kell rólam tudni

Nevem: _____

Most ebben a városban élek _____ . A kedvenc helyem a lakásban a _____ . Lakótársaim: _____ .

2017-ben leszek ____ éves. Kedvenc színem a _____ . Kedvenc könyvem:

_____ . Kedvenc filmem:

_____ . Kedvenc színésze(i)m: _____

_____ . Ezt az albumot akárhányszor meg tudom hallgatni:

_____ . Kedvenc ételem reggelire: _____

_____ . Ezt pedig bármikor meg tudom enni: _____ .

Sosem unom meg, hogy _____ .

Gyerekkoromban _____ szerettem volna lenni. Most _____

_____ vagyok, és ez _____ boldoggá tesz. Az a legjobb a munkámban, hogy

_____ . Még mindig szeretek

játszani, még hozzá ezzel: _____ . Nagyon szeretem

magamban, hogy _____ . Ha állat lennék,

bizonyára _____ lennék, mert _____ .

Kedvenc ünnepem a _____ . Idén születésnapomra azt kérem, hogy

_____ .

Karikázd be az aktuális kedvencedet!

scifi – kosztümös dráma

szaloncukor - bejgli

tea – kávé

ropogó hó – szikrázó napsütés

pizza – hamburger

korán kelni – későn feküdni

könyv – magazin

hangosan nevetni – csendben figyelni



Változások & gondolatok



Személyes fejlődés

Miben fejlődött a legtöbbet 2016-ban? _____

Mi az, amit a legjobban szeretsz magadban, és 2016-ban fedezted fel?

Mi az, ami kihívásokat okoz magaddal kapcsolatban? _____

Mit szeretnél változtatni 2017-ben ezen a területen? _____

Mit tudsz tenni azért, hogy bekövetkezzen a változás?

Még ma: _____

Minden nap: _____

Havi egyszer: _____

Hosszú távon: _____

Megbocsátom magamnak, hogy _____

Rájöttem, hogy szükségem van _____

Megadom magamnak a lehetőségét, hogy _____

Egészség & önkép

Mit gondolsz a 2016-os egészségügyi állapotodról?

A koromhoz képest _____ érzem magam.
Nagyon örülök neki, hogy _____. A legnagyobb
egészségügyi nehézségem az volt 2016-ban, hogy

Mit szeretnél változtatni 2017-ben ezen a területen?

Mit tudsz tenni azért, hogy bekövetkezzen a változás?

Még ma: _____

Minden nap: _____

Havi egyszer: _____

Hosszú távon: _____

A testemről azt gondolom, hogy _____

A kedvenc testrészem: _____

Megtanultam elfogadni _____

Jobban oda kell figyelnem arra, hogy _____

Egyre jobban hasonlítok _____

Anyukám ennyi idősen _____

Apukám ennyi idősen _____



Karrier

A karriered 2016-os alakulásában mit tartasz a legnagyobb eredménynek?

Mi volt a legnagyobb munkahelyi kihívás 2016-ban? _____

Hogyan oldottad meg? _____

Mit szeretnél változtatni 2017-ben? _____

Mit tudsz tenni azért, hogy bekövetkezzen a változás?

Még ma: _____

Minden nap: _____

Havi egyszer: _____

Hosszú távon: _____

Ezen a területen van még mit tanulnom: _____

A siker számomra azt jelenti, hogy _____

Ez a gyakorlatban így nyilvánul meg (ezt érzem, ez van körülöttem):

- _____
- _____
- _____
- _____



Pénzügyi helyzet

A pénzügyed 2016-os alakulásában mit tartasz a legnagyobb eredménynek?

Mi volt a legnagyobb pénzügyi kihívás 2016-ban? _____

Hogyan oldottad meg? _____

Mit szeretnél változtatni 2017-ben? _____

Milyen nagyobb beruházást, befektetést tervezel 2017-ben?

Mit tudsz tenni azért, hogy bekövetkezzen a változás?

Még ma: _____

Minden nap: _____

Havi egyszer: _____

Hosszú távon: _____

A gazdagság számomra azt jelenti, hogy _____

Nem sajnálom a pénzt _____

Szeretnék kevesebbet költeni _____

Megérdelem, hogy _____

Spórolok arra, hogy _____



Párkapcsolat

Mennyire vagy elégedett azzal, ahogy 2016-ban alakult a párkapcsolatod?

Mi volt a legnagyobb magánéleti kihívás 2016-ban?

Hogyan oldottátok meg? _____

Mit szeretnél változtatni 2017-ben ezen a területen?

Mit tudsz tenni azért, hogy bekövetkezzen a változás?

Még ma: _____

Minden nap: _____

Havi egyszer: _____

Hosszú távon: _____



Azért vagyunk jó csapat, mert _____

Jól kiegészítjük egymást, mert én _____,
ő pedig _____.

Azt tanultam tőle, hogy _____

A szex számomra _____

Szeretnék többet _____

Szeretnék kevesebbet _____



Emberi kapcsolatok

Mennyire voltál elégedett a baráti kapcsolataiddal 2016-ban?

Milyen volt a viszonyod a családdal?

Ki volt a legfontosabb ember melletted 2016-ban? _____

Mit szeretnél változtatni 2017-ben ezen a területen?

Mit tudsz tenni azért, hogy bekövetkezzen a változás?

Még ma: _____

Minden nap: _____

Havi egyszer: _____

Hosszú távon: _____

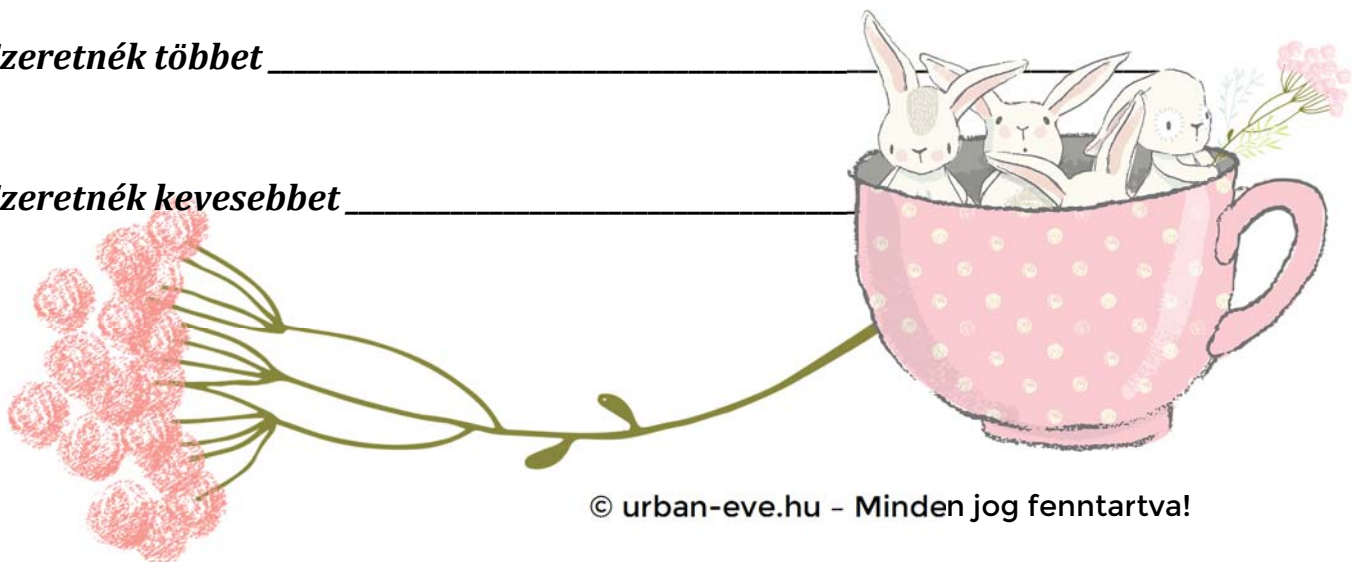
Egy ember, akitől sokat tanultam: _____

Egy ember, akire mindig számíthatok: _____

Egy ember, akiben csalódtam: _____

Szeretnék többet _____

Szeretnék kevesebbet _____





2016-ban volt először, hogy **igent** mondtam _____

2016-ban volt először, hogy **nemet** mondtam _____

2016-ban életemben először **kipróbáltam** _____

2016-ban **adtam** először _____

2016-ban **kaptam** először _____

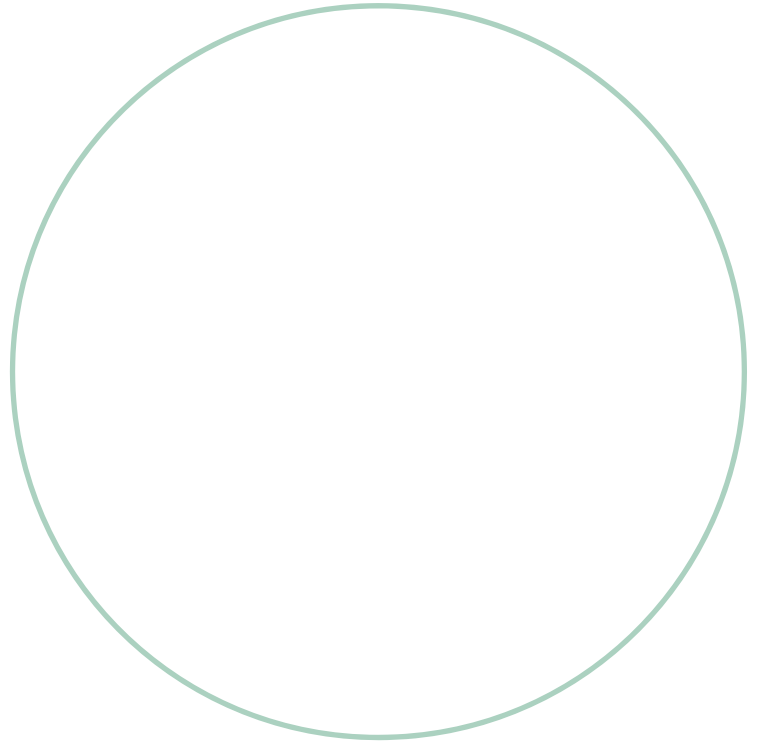
Rájöttem, hogy **szeretek** _____

Rájöttem, hogy **nem szeretek** _____



Ilyen volt 2016

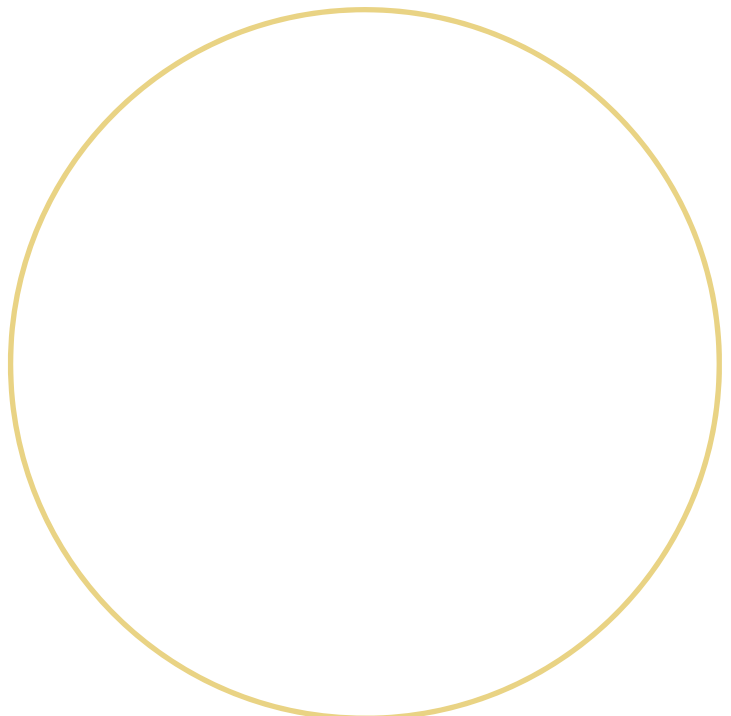
A kört oszd fel aszerint, hogy 2016-ban milyen terület mennyire töltötte ki az életedet (munka, magánélet, pihenés, feltöltődés, sport, hobbik, stb.) Mindegyik területet jelöld más színnel, és a kör mellé írd le, hogy mi mit jelent.



Ilyen legyen 2017

Most pedig úgy oszd fel a kört, hogy 2017-re milyen változásokat szeretnél.

Többet akarsz foglalkozni a családdal? Inkább a munkára koncentrálnál? Rajzold le!



2016 kedvencei

Íde leírhatod mindazt, amit ebben az évben legjobban szerettél (könyv, film, zene, étterem, étel, mozi, kávézó, strand, előadás, színész, énekes, élmények...)

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

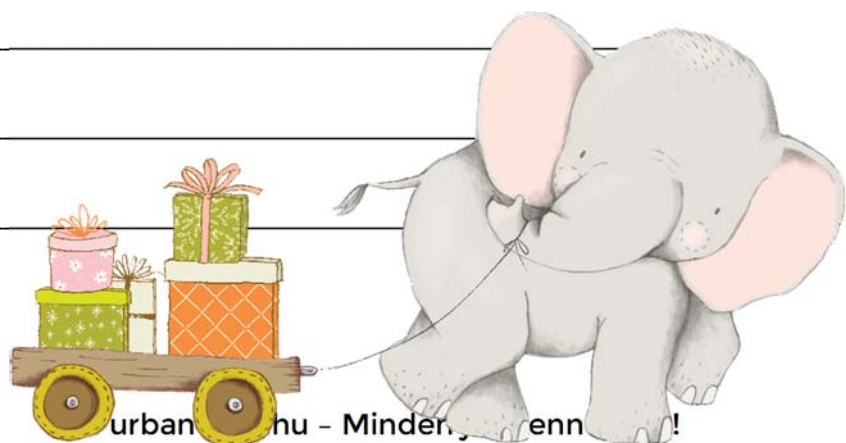
○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____



2017-ben...



Ezeket a könyveket szeretném feltétlenül elolvasni:

-
-
-
-

Ezeket a filmeket szeretném feltétlenül megnézni:

-
-
-
-

Ide szeretnék mindenképp elutazni:

-
-
-

További álmaim:

-
-
-
-



Inspiráció

Ha rosszkedvű vagyok, mindig jobban leszek attól, ha...

Az alábbi dolgok inspirálnak: (Ragassz ide képeket, vagy rajzolj!)



Kedves én!

Írj levelet az egy évvel idősebb önmagadnak. Mit szeretnél tőle? Mit üzensz neki?



Fogadalom-értékelés

Minden évben megígérem magamnak hogy _____

Azért nem sikerült eddig, mert _____

Idén azt fogom máshogy tenni, hogy _____

Egy dolog, amit már ma megtehetek érte: _____

Minden évben megígérem magamnak hogy _____

Azért nem sikerült eddig, mert _____

Idén azt fogom máshogy tenni, hogy _____

Egy dolog, amit már ma megtehetek érte: _____



Fogadalmak

Szeretnék _____

Azért szeretném, mert _____

Ahhoz, hogy sikerüljön, a következőket kell tennem: _____

Ilyen előnyei lesznek, ha sikerül: _____

Így motiválom magam a kitartásra: _____



Szeretnék _____

Azért szeretném, mert _____

Ahhoz, hogy sikerüljön, a következőket kell tennem: _____

Ilyen előnyei lesznek, ha sikerül: _____

Így motiválom magam a kitartásra: _____



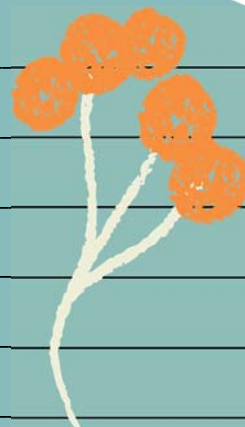
Szeretnék _____

Azért szeretném, mert _____

Ahhoz, hogy sikerüljön, a következőket kell tennem: _____

Ilyen előnyei lesznek, ha sikerül: _____

Így motiválom magam a kitartásra: _____



Szeretnék _____

Azért szeretném, mert _____

Ahhoz, hogy sikerüljön, a következőket kell tennem: _____

Ilyen előnyei lesznek, ha sikerül: _____

Így motiválom magam a kitartásra: _____



Céljaim 2017-ben

Cél:	Határidő:
1. lépés:	
2. lépés:	
3. lépés:	
4. lépés:	
5. lépés:	

Cél:	Határidő:
1. lépés:	
2. lépés:	
3. lépés:	
4. lépés:	
5. lépés:	

Cél:	Határidő:
1. lépés:	
2. lépés:	
3. lépés:	
4. lépés:	
5. lépés:	

Cél:	Határidő:
1. lépés:	
2. lépés:	
3. lépés:	
4. lépés:	
5. lépés:	

Cél:	Határidő:
1. lépés:	
2. lépés:	
3. lépés:	
4. lépés:	
5. lépés:	

Cél:	Határidő:
1. lépés:	
2. lépés:	
3. lépés:	
4. lépés:	
5. lépés:	

Nagyobb Tervek 2017-re

Január

Február

Március

Április

Május

Június

Július

Augusztus

Szeptember

Október

November

December



Feladatok

Ezt muszáj megcsinálni:

- _____
- _____
- _____

Ezt meg szeretném csinálni:

- _____
- _____
- _____

Ez nekem fontos:

- _____
- _____
- _____



Születés- és névnaposok



Január

Február

Március

Április

Május

Június

Július

Augusztus

Szeptember

Október

November

December

Takarítási beosztás

Naponta

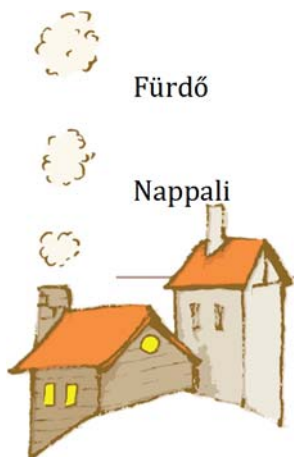
Konyha		
Hálószoza		
Fürdő		
Nappali		

Hetente

Konyha		
Hálószoza		
Fürdő		
Nappali		

Havonta

Konyha		
Hálószoza		
Fürdő		
Nappali		



Havi Tervek: _____

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök

A hónap fókusz a: _____

Péntek	Szombat	Vasárnap	Jegyzet

Heti Tervek: _____

Legfontosabb teendők a héten ✓

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

HÉTFŐ

Víz: ①②③④⑤⑥⑦⑧

KEDD

Víz: ①②③④⑤⑥⑦⑧

SZERDA

Víz: ①②③④⑤⑥⑦⑧

CSÜTÖRTÖK

Víz: ①②③④⑤⑥⑦⑧

HETI MENÜ

H _____ Cs _____

K _____ P _____

Sz _____ Sz/V _____

PÉNTEK

Víz: ①②③④⑤⑥⑦⑧

SZOMBAT

Víz: ①②③④⑤⑥⑦⑧

VASÁRNAP

Víz: ①②③④⑤⑥⑦⑧



JEGYZETEK

Napi Tervek: _____

06:00	
06:30	
07:00	
07:30	
08:00	
08:30	
09:00	
09:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	
22:30	
23:00	
23:30	

Menü	Teendők	
Bevásárló lista		

Napi Tervek: _____

06:00	
06:30	
07:00	
07:30	
08:00	
08:30	
09:00	
09:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	
22:30	
23:00	
23:30	

Menü	Teendők	
Bevásárló lista		

Fő fontos címek, telefonszámok

Cím:

Telefonszám:

E-mail cím:

Cím:

Telefonszám:

E-mail cím:

Cím:

Telefonszám:

E-mail cím:

Cím:

Telefonszám:

E-mail cím:

Cím:

Telefonszám:

E-mail cím:

Cím:

Telefonszám:

E-mail cím:

Cím:
Telefonszám:
E-mail cím:

Cím:
Telefonszám:
E-mail cím:

Cím:
Telefonszám:
E-mail cím:

Cím:
Telefonszám:
E-mail cím:

Cím:
Telefonszám:
E-mail cím:

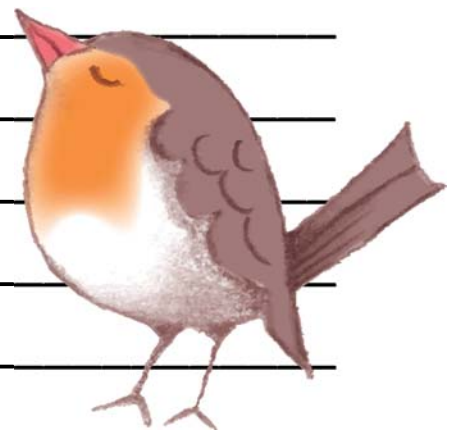
Cím:
Telefonszám:
E-mail cím:

Ötletek a 15 perc mozgáshoz

Ha semmi időm mozogni, akkor is belefér 5 perc _____

Ha nagyon fáradt vagyok, jól esik egy kis _____

Ha hideg az idő, akkor _____



Ötletek a randi-estéhez

Ha nincs szabad esténk, reggel akkor is tudunk

Ha van öt perc szabadidőnk,

Ha van egy óránk kettesben,

Ha van egy szabad délutánunk:

Így tudunk időt szakítani magunkra!

Lemondunk arról, hogy

Nemet mondunk, ha

Megkérünk valakit, hogy segítsen abban, hogy

És még...



Ötletek pihenéshez



Ha van 5 percem:

Ha van 15 percem:

Ha van fél órám:

Ha van egy órám:

Ha van három órám:

Ha van egy egész napom:

Ha van egy hétvégém:

Ha van egy hetem:

Ezek pedig apróságok, rendszeresen beiktatom őket:

Positív visszajelzések

Sikerélmények, dicséretetek, valaki megköszönt valamit, vagy büszke vagy magadra



Szűrővizsgálatok

Fogorvos

Dátum: _____

Dátum: _____

Dátum: _____

Nőgyógyász

Dátum: _____

Dátum: _____

Dátum: _____

Tüdőszűrés

Dátum: _____

Dátum: _____

Dátum: _____

Rákszűrés

Dátum: _____

Dátum: _____

Dátum: _____

_____ Dátum: _____

_____ Dátum: _____

_____ Dátum: _____

_____ Dátum: _____

_____ Dátum: _____

