

MENTÁLIS NAPLÓ

Útmutató a kitöltéshez

- Napi szinten érdemes vezetni minimum 2-3 héten keresztül
- Jegyezd fel minden este az aznap eseményeit, a rád ható érzelmeket, gondolatokat amilyen részletesen csak tudod
- Minden naplózási ponthoz kerüljön legalább egy dolog

DÁTUM:

MAI NAPOM ÉRTÉKELÉSE (1-10):

HOGY ÉREZTED MA MAGAD?

Testileg

Szellemileg (hatékonyság)

Érzelmileg

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

MI TÖRTÉNT MA AZ ALÁBBI TERÜLETEKEN?

Munka

Kapcsolatok

Énidő

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

**TANULSÁG /
AMIT MÁSKÉPP FOGOK
CSINÁLNI**

**A LEGJOBB
DOLOG**

**AMIKÉRT HÁLÁS
VAGYOK**

Elérhetőség

+36 30 584 4015

nytia.megyesi@gmail.com

enidoujratervezo.hu

Énidő újratervező

