

MENTÁLIS NAPLÓ

Útmutató a kitöltéshez

Ez a napló abban segít, hogy tudatosabban éld meg a napjaidat, jobban megértsd a saját működésedet, észrevedd a fejlődési lehetőségeket, valamint erősítsd a hála és elégedettség érzését. Érdemes **legalább 2-3 héten keresztül rendszeresen, minden este** kitölteni, hogy valódi mintázatok rajzolódjanak ki.

A kitöltéshez szánj rá kb. 10-15 percet, és próbálj meg őszinte, részletes válaszokat adni minden ponthoz – akkor is, ha az adott napon apróságnak tűnik.

DÁTUM és NAPI ÉRTÉKELÉS

Mai napom értékelése (1-10):

Adj egy számot, amely kifejezi, hogyan élted meg a mai napodat összességében.

1 = nagyon nehéz, 10 = kiemelkedően jó.

Ez segít hosszabb távon látni, hogy milyen tényezők hatnak pozitívan vagy negatívan a napjaidra.

HOGY ÉREZTED MA MAGAD?

Három szempontból figyeld meg magad:

- **Testileg:** Írd le, mennyire voltál energikus, egészséges, kipihent, illetve ha voltak fájdalmaid vagy fáradtságod.
- **Szellemileg (hatékonyság):** Gondold végig, mennyire tudtál koncentrálni, mennyire voltál produktív, sikerült-e tanulnod vagy megoldanod a feladataidat.
- **Érzelmileg:** Jegyezd fel, milyen érzések voltak jelen benned ma: öröm, hála, düh, szorongás, nyugalom, stb. Itt fontos az őszinteség – nincs jó vagy rossz érzés.

MI TÖRTÉNT MA AZ ALÁBBI TERÜLETEKEN?

Írj minden területhez legalább egy konkrét eseményt vagy tapasztalatot.

- **Munka:** Milyen feladataid voltak, mit sikerült elérned, milyen kihívásokkal találkoztál?
- **Kapcsolatok:** Kikkel beszéltél, hogyan hatottak rád a társas interakcióid? Volt-e pozitív élmény vagy éppen konfliktus?
- **Énidő:** Hogyan gondoskodtál magadról? Pihenés, olvasás, sport, hobbik – minden számít, ami feltöltött.

TANULSÁG / AMIT MÁSKÉPP FOGOK CSINÁLNI

Gondold végig, mi volt ma az a helyzet, amiből tanultál. Írj le egy apró változtatást, amit másképp szeretnél csinálni legközelebb. Ez segít a folyamatos fejlődésben és abban, hogy ne csak ismételd, hanem tudatosan alakítsd a szokásaidat.

A LEGJOBB DOLOG

Válaszd ki, mi volt a napod fénypontja. Ez lehet egy apróság is: egy kedves szó, egy finom kávé, egy rövid séta. Az ilyen kis pillanatok tudatosítása hosszú távon növeli az elégedettséget.

AMIKÉRT HÁLÁS VAGYOK

Írj le legalább egy dolgot, amiért aznap hálát éreztél. Ez lehet ember, esemény, körülmény vagy akár saját teljesítményed is. A hála gyakorlása bizonyítottan javítja a lelki jóllétet és segít pozitív szemléletet kialakítani.

Tippek a kitöltéshez

- Írj **röviden, de konkrétan** – egy mondat is elég, de legyen személyes és pontos.
- Ne aggódj, ha elsőre nehezen megy a részletezés – néhány nap gyakorlás után természetesebbé válik.
- Használd visszatekintésre: a hét végén olvasd át a bejegyzéseidet, és figyeld meg a mintázásokat (pl. mi ad erőt, mi merít ki).
- Ha valami ismétlődik (pl. mindig fáradt vagy estére), az jó jelzés arra, hogy változtass.

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