

NAPLÓ

21 nap a Tavaszi újratöltés
programban



Ha rendszeresen naplózol, nyugodtan vezesd fel ezekre a kérdésekre adott válaszaidat az adott naphoz, ha pedig nem szoktál naplót írni, itt az ideje, hogy kipróbáld, legalább erre a 21 napra!

Naplózhatsz reggel, amikor még csendes a ház, végigtekintve a napodon, felkészülve lélekben is a tennivalókra, arra, hogy mi lesz a fókuszod, de írhatod este is, amikor számot vetsz: mik történtek veled, hogyan összegzed a napod.

Egy fontos teendőd azonban legyen minden reggel: **válassz ki magadnak egy mantrát, megerősítő mondatot, ami azon a napon végigkísér.**

- használhatod a Manibandha szett egyik karszalagját, hiszen akkor magaddal is tudod vinni
- alkoss magadnak, az élethelyzetedhez, a feladataidhoz illő mondatot
- vagy az egész kúra időszakára, a tavaszi átmenetre kiválaszthatsz magadnak egyetlen célt, amit megfogalmazol egy megerősítő mondat, mantra formájában

Milyen legyen a mantrád?

Fogalmazd meg egyes szám első személyben, szóljon rólad, az elérendő célodról, arról a vágyról, amit szeretnél beteljesíteni az életedben, vagy valami olyanról, amire szükséged lenne, és be szeretnéd vonzani (akár egy tulajdonság, akár valamilyen anyagi dolog). Figyelj rá, hogy csak POZITÍV jelentéstöltetű szavakat használj, kerüld a tagadást és önmagad bírálását!

KEZDJ HÁT BELE!

**Mai mantrám:**

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Vedd sorba, miért lehetsz hálás az eltelt napból/előző napból. A legkisebb dolgokat se felejtse el megemlíteni!
- Majd válaszold meg az alábbi kérdéseket:
 - Most a tavasz kezdetén a legjobban az aggaszt, hogy
 - Egészségemmel kapcsolatban az alábbi három dolog van most előtérben....
 - A félelmekre az alábbi három módon szoktam reagálni:

**Mai mantrám:**

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Vedd sorba, miért lehetsz hálás az eltelt napból/előző napból. A legkisebb dolgokat se felejtse el megemlíteni!
- Majd válaszold meg az alábbi kérdéseket:
Az a dolog, amiben az elkövetkező 21 napban szeretnék rendszeressé válni, az az, hogy..... Ahhoz, hogy ez beleférjen az időmbe, el kell hagynom/át kell alakítanom ezeket:



Mai mantrám:

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Vedd sorba, miért lehetsz hálás az eltelt napból/előző napból. A legkisebb dolgokat se felejtse el megemlíteni!
- Majd válaszold meg az alábbi kérdéseket:
A legnagyobb megkönnyebbülést az hozná számomra, hogy.....

**Mai mantrám:**

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Válaszold meg az alábbi kérdéseket:
 - 1-10-es skálán (1= teljesen nyugodt, 10= végtelékig feszült) pillanatnyilag a stressz szintem: Azt szeretném, ha ennyi lenne.
 - Az a néhány szokás, amit az elkövetkező időszakban mindenképpen gyakorolni szeretnék a stressz szintem csökkentése érdekében az hogy
 - Kiknek a segítségét (családtagok, barátok, vagy valamilyen – számomra is – megfizethető szolgáltatás) fogom igénybe venni, hogy elérjem a célomat?
 - Azt várom, hogy ezáltal

**Mai mantrám:**

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Vedd sorba, miért lehetsz hálás az eltelt napból/előző napból. A legkisebb dolgokat se felejtse el megemlíteni!
- Majd válaszold meg az alábbi kérdéseket:

Ha visszatekintek az elmúlt téli időszakra, most az alábbi erőfeszítéseimet, eredményeimet, sikereimet szeretném megünnepelni:

**Mai mantrám:**

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Vedd sorba, miért lehetsz hálás az eltelt napból/előző napból. A legkisebb dolgokat se felejtse el megemlíteni!
- Majd válaszold meg az alábbi kérdéseket:

Visszatekintve az elmúlt téli időszakra, a legnagyobb kihívást az jelentette, hogy

**Mai mantrám:**

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Vedd sorba, miért lehetsz hálás az eltelt napból/előző napból. A legkisebb dolgokat se felejtse el megemlíteni!
- Majd válaszold meg az alábbi kérdéseket:

A tavaly tavasz óta eltelt egy évem legsötétebb pillanatai ezek voltak: De azt tanultam ezekből hogy



Mai mantrám:

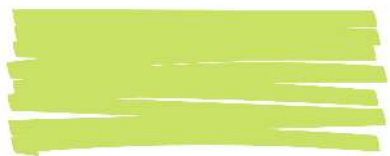
- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Vedd sorba, miért lehetsz hálás az eltelt napból/előző napból. A legkisebb dolgokat se felejtse el megemlíteni!
- Majd válaszold meg az alábbi kérdéseket:
 - A tavaly tavasz óta eltelt egy év legvidámabb, legszínesebb, legörömtelibb pillanatai ezek voltak:
 - Az idei tavaszi újjászületésembe a tegnapi és mai kérdésekre adott válaszaim alapján ezeket kívánom magammal vinni:

**Mai mantrám:**

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Vedd sorba, miért lehetsz hálás az eltelt napból/előző napból. A legkisebb dolgokat se felejtse el megemlíteni!
- Majd válaszold meg az alábbi kérdéseket:
 - Tegnap/ma abban fáradtam el a legjobban, hogy
 - Reálisan átgondolva van esélyem változtatni. Azt fogom tenni, hogy elkerüljem ezt a fáradtságot, hogy

**Mai mantrám:**

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Vedd sorba, miért lehetsz hálás az eltelt napból/előző napból. A legkisebb dolgokat se felejtse el megemlíteni!
- Majd válaszold meg az alábbi kérdéseket:
A legkülönlegesebb dolog, ami tegnap/ma történt velem, hogy



Mai mantrám:

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Vedd sorba, miért lehetsz hálás az eltelt napból/előző napból. A legkisebb dolgokat se felejtse el megemlíteni!
- Majd válaszold meg az alábbi kérdéseket:
 - Tegnap/ma az sikerült a legjobban, hogy
 - Ebben én így vettem ki a részem

**Mai mantrám:**

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Vedd sorba, miért lehetsz hálás az eltelt napból/előző napból. A legkisebb dolgokat se felejtse el megemlíteni!
- Majd válaszold meg az alábbi kérdéseket:
 - Ma/tegnap világossá vált előttem, hogy
 - Ezzel kapcsolatban az jutott az eszembe, hogy változtathatnék

**Mai mantrám:**

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Vedd sorba, miért lehetsz hálás az eltelt napból/előző napból. A legkisebb dolgokat se felejtse el megemlíteni!
- Majd válaszold meg az alábbi kérdéseket:
 - Tegnap/ma ijesztő volt szembesülni azzal, hogy
 - Ez remek alkalmat kínál arra, hogy végig gondoljam, hatalmamban áll megtenni, hogy változtatni tudjak.

**Mai mantrám:**

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Vedd sorba, miért lehetsz hálás az eltelt napból/előző napból. A legkisebb dolgokat se felejtse el megemlíteni!
- Majd válaszold meg az alábbi kérdéseket:
 - Visszatekintve az elmúlt egy hétre, az volt a legnehezebb, hogy
 - Az alábbi stratégiát tudom kitalálni, hogy máskor ez ne okozzon nehézséget:
 - Minden nehézség ellenére, azt élveztem a legjobban ebben a hétben, hogy

**Mai mantrám:**

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Válaszd meg az alábbi kérdéseket:
Gondold végig a napot, és keresd meg benne az összes olyan dolgot, aminek örülni tudsz, amiért hálás lehetsz. Írd le mindent, még a legkisebbnek tűnő dolgot is!



Mai mantrám:

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Válaszold meg az alábbi kérdéseket:
Gondold végig a napot, és keresd meg benne az összes olyan dolgot, aminek örülni tudsz, amiért hálás lehetsz. Írd le mindent, még a legkisebbnek tűnő dolgot is!

**Mai mantrám:**

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Válaszd meg az alábbi kérdéseket:
Gondold végig a napot, és keresd meg benne az összes olyan dolgot, aminek örülni tudsz, amiért hálás lehetsz. Írd le mindent, még legkisebbnek tűnő dolgot is!

**Mai mantrám:**

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Válaszd meg az alábbi kérdéseket:
Gondold végig a napot, és keresd meg benne az összes olyan dolgot, aminek örülni tudsz, amiért hálás lehetsz. Írd le mindent, még a legkisebbnek tűnő dolgot is!

**Mai mantrám:**

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Válaszd meg az alábbi kérdéseket:
Gondold végig a napot, és keresd meg benne az összes olyan dolgot, aminek örülni tudsz, amiért állás lehetsz. Írd le mindent, még a legkisebbnek tűnő dologot is!

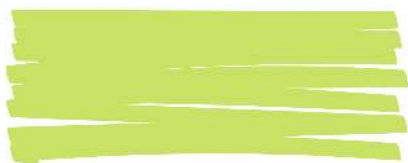


Mai mantrám:

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Válaszd meg az alábbi kérdéseket:
Gondold végig a napot, és keresd meg benne az összes olyan dolgot, aminek örülni tudsz, amiért hálás lehetsz. Írd le mindent, még a legkisebbnek tűnő dolgot is!

**Mai mantrám:**

- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Vedd sorba, miért lehetsz hálás az eltelt napból/előző napból. A legkisebb dolgokat se felejtse el megemlíteni!
- Majd válaszold meg az alábbi kérdéseket:
 - Ha visszalapozok az elmúlt napokhoz, az alábbi dolgokat tudom megállapítani arról, hogy miknek voltam hálás/miknek örültem.....
 - Ez arra ösztönöz, hogy



- Naplózási feladat: Írd ki magadból az érzéseidet – düh, harag, csalódottság, félelem, fájdalom, szégyen, feszültség, aggodás stb. Egészen addig írd, amíg nem marad benned más, csak csend és nyugalom!
- Majd vedd sorra a napra tervezett/vagy az összes elvégzett feladatodat.
- Válaszold meg az alábbi kérdéseket:
Lapozd végig az elmúlt 20 nap bejegyzéseit. Honnan indultál, és hova jutottál? Milyen tapasztalásaid voltak? Mit érzel most, hogy vagy? Mit gondolsz, elérted a célokat? Mikkel gazdagodtál? Mit viszel magaddal?

Kedves Naplóm!

"Naplóírás közben szinte látjuk magunk előtt, hogyan működik az elménk".

Julien Brass