Ez az

Önismeret Neked

gondozásában készült

Hálanapló

tulajdona

HOGYAN HASZNÁLD A *Hálanaplód?*

Először is gratulálok, hogy úgy döntöttél, hogy a **hálát és az önreflexiót a mindennapi rutinod részévé szeretnéd tenni.** Ebben nyújt neked reményeim szerint segítséget ez a napló!

Hogyan használd a naplót?

Azt javaslom, hogy nyomtasd ki a naplót, vagy a naplóban található kérdésekre válaszolj egy telefonodon található jegyzet applikációban. Ha már van saját papír alapú naplód, akkor abba is írhatsz.
Ahhoz, hogy a mindennapjaid részévé válhasson a (hála)naplózás **azt javaslom, hogy egy hétig a hét minden napján este**, amikor már vége van a napnak **szánj 5-10 percet arra**, hogy a napi kérdésekre válaszolj.

HOGYAN HASZNÁLD A *Hálanaplód?*

Milyen részekből áll ez a napló?

A következő oldaltól 7 lapon keresztül napi bontásban találod az adott napra vonatkozó **reflexiós feladatokat**. Ezek közül egy a hálára koncentrál, egy arra„ hogy mi volt az adott nap tanulsága, egy pedig egy érdekes önismereti kérdés. Azt javaslom, hogy ne gondold túl a válaszokat, írd le azt, ami eszedbe jut. Majd ha ez megvolt, akkor a 11. oldalon található táblázatban **egy szóval foglald össze az adott napot.** Ha van kedved és időd, akkor érdemes a **hét nap leteltével átolvasni**, hogy miket írtál az előző napokban.

A naplót a 12. oldalon egy vizuális feladat zárja: **a befőttes üvegbe** berajzolhatod, hogy mikért vagy hálás az életedben. Itt a "nagy képre" gondolj, az életedre általában.

ZÁRD MINDEGYIK NAPOD *Hálával*

MAI DÁTUM: _____

MA EZÉRT A HÁROM DOLOGÉRT VAGYOK HÁLÁS:

MA EZT TANULTAM:

ÖNISMERET NEKED KÉRDÉSE:
MI AZ, AMIÉRT A LEGJOBBAN CSODÁLNAK TÉGED MÁSOK?

ZÁRD MINDEGYIK NAPOD *Hálával*

MAI DÁTUM: _____

MA EZÉRT A HÁROM DOLOGÉRT VAGYOK HÁLÁS:

MA EZT TANULTAM:

ÖNISMERET NEKED KÉRDÉSE: MI A LEGJOBB TANÁCS, AMIT VALAHA KAPTÁL?

ZÁRD MINDEGYIK NAPOD *Hálával*

MAI DÁTUM: _____

MA EZÉRT A HÁROM DOLOGÉRT VAGYOK HÁLÁS:

MA EZT TANULTAM:

ÖNISMERET NEKED KÉRDÉSE:
MIT GONDOLSZ, MI HIÁNYZIK MOST AZ ÉLETEDBŐL?

ZÁRD MINDEGYIK NAPOD *Hálával*

MAI DÁTUM: _____

MA EZÉRT A HÁROM DOLOGÉRT VAGYOK HÁLÁS:

MA EZT TANULTAM:

ÖNISMERET NEKED KÉRDÉSE: MIT SZERETSZ A LEGJOBBAN MAGADBAN?

ZÁRD MINDEGYIK NAPOD *Hálával*

MAI DÁTUM: _____

MA EZÉRT A HÁROM DOLOGÉRT VAGYOK HÁLÁS:

MA EZT TANULTAM:

ÖNISMERET NEKED KÉRDÉSE: MI A LEGKEDVESEBB EMLÉKED?

ZÁRD MINDEGYIK NAPOD *Hálával*

MAI DÁTUM: _____

MA EZÉRT A HÁROM DOLOGÉRT VAGYOK HÁLÁS:

MA EZT TANULTAM:

ÖNISMERET NEKED KÉRDÉSE: KI AZ AKIRE LEGINKÁBB FELNÉZEL?

ZÁRD MINDEGYIK NAPOD *Hálával*

MAI DÁTUM: _____

MA EZÉRT A HÁROM DOLOGÉRT VAGYOK HÁLÁS:		MA EZT TANULTAM:
	F	

ÖNISMERET NEKED KÉRDÉSE:
MI AZ AZ EGY DOLOG, AMIT FONTOS LENNE ELENGEDNED?

HETI Összefoglaló

Mindegyik napodat foglald össze egy szóban

ELSŐ NAP	
MÁSODIK NAP	
HARMADIK NAP	
NEGYEDIK NAP	
ÖTÖDIK NAP	
HATODIK NAP	
HETEDIK NAP	

AZ ÉN *Hála* BEFŐTTEM

KÖSZÖNÖM, HOGY MEGTISZTELTÉL BIZALMADDAL ÉS LETÖLTÖTTED AZ ÖNISMERET NEKED HÁLANAPLÓJÁT!

Hálám jeléül fogadd szeretettel a 10%-os engedményre jogosító kupont, amelyet bármelyik szolgáltatásom esetén igénybe vehetsz egyszeri alkalommal.

10 %

NAPLÓKÖSZI

Más kedvezménnyel nem vonható össze

A VISSZAJELZÉSEK NAGYON FONTOSAK SZÁMOMRA. HA TEHETED, ÍRD MEG

hogy mi tetszett a naplóban és mitől lehetne még jobb. Ha úgy tapasztaltad, hogy változást hozott életedbe a hálanaplózás, akkor kérlek, oszd meg velem, hogy milyen változást tapasztaltál. Kattints rá vagy olvasd be a lenti QR-kódat a visszajelző e-mail küldéséhez.

thank you

KI VAGYOK ÉN?

NAGY JUDIT

okleveles pszichológus

2023-ban szereztem meg pszichológusi mesterdiplomámat a Szegedi Tudományegyetemen. De már előtte is emberek fejlesztésével foglalkoztam, nemzetközi trénerként dolgoztam 8 éven keresztül egy multicégnél.

HITVALLÁSOM

Hiszem, hogy önmagunk fejlesztése mindig időszerű és azt is, hogy a fejlődés lehetősége ott rejlik rengeteg helyzetben, még azokban is, amelyekre nem úgy gondolunk.
Az önfejlesztés csoportos formában nemcsak hatékony, hanem érdekes és szórakoztató is lehet. Ezért vezetek több önismereti csoportot is különböző témák köré rendezve.

RÓLAM MONDTÁK

Juditnak ritka képessége van arra, hogy valóban meghallgassa, bevonja a tréningrésztvevőket gondolataik mélyebb feltárásába.

ÁGI

Judit segítségével új készségeket fedeztem fel magamban. Mindenkinek jó szívvel ajánlom, hogy ossza meg gondolatatit és terveit vele, mivel a gondolkodásmódja új ötleteket tárhat fel.

CATALINA

ÖNISMERET
NEKED

coaching& önismereti tréningek

EGY OKLEVELES PSZICHOLÓGUSSAL

Programjaim leírásáért, hasznos olvasnivalókért kattints a weboldalamra

NAGY JUDIT

okleveles pszichológus

hello@onismeretneked.hu
@önismeret_neked

WWW.ÖNISMERETNEKED.HU