

# 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 /<br>AMIT MÁSKÉPP FOGOK<br>CSINÁLNI | A LEGJOBB<br>DOLOG | AMIKÉRT HÁLÁS<br>VAGYOK |
| .....                                        | .....              | .....                   |

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**

.....