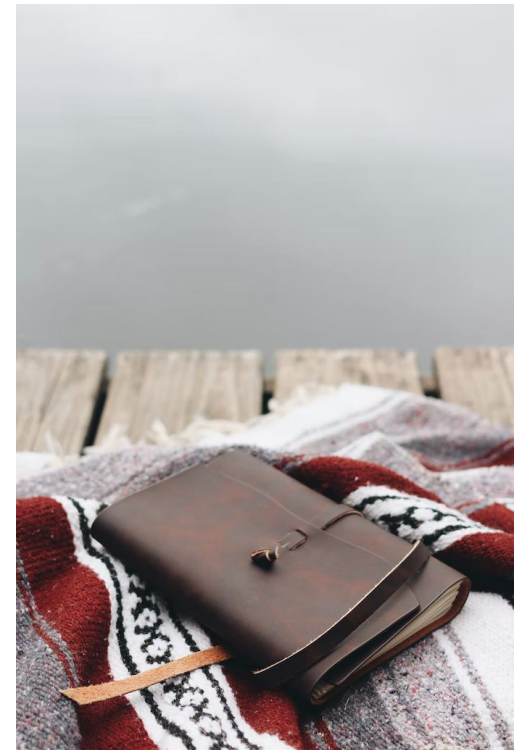


NAPLÓ ÉS JOURNALING: RENDSZERESEN LEÍRSZ VALAMIT MAGADRÓL.

Napló: **mi** történt

Journaling: **hogyan** éled meg ezeket



Picture: Jessica Delp on Unsplash

Journaling:
ugyanazokra a kérdésekre válaszolsz
minden nap, héten, hónapban vagy évben



Picture: Towfiq Barbhuiya on Unsplash

Milyen kérdések? Milyen gyakran?
Te döntöd el!

Journaling



+ önbizalom

+ tanulás az
élményekből

+ boldogság

+ pozitív
hozzáállás

+ elégedettség

+ siker

+ kreativitás

+ egészség

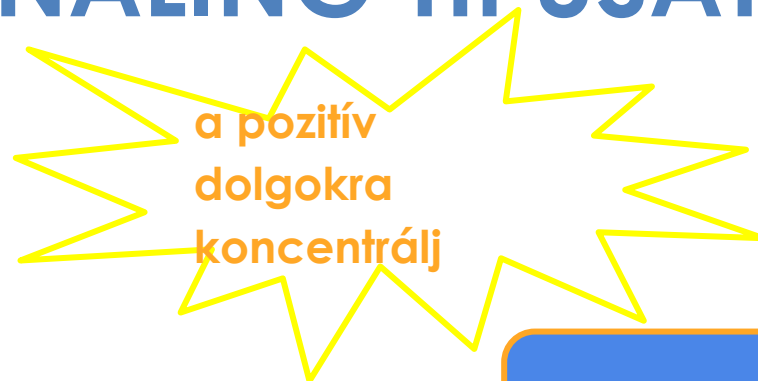
+ jobb alvás

HOGYAN??



Picture: Calum MacAulay on Unsplash

A JOURNALING TÍPUSÁTÓL FÜGG!



HÁLA JOURNAL:

Egyszer/kétszer a héten

Írd le, amiért **hálás** vagy (dolgok, események, eredmények, emberek...).

Válassz ki közülük

néhányat, és írd le részletesen, miközben **átérezed az érzelmeket**.

+ boldogság

+ produktivitás

+ önbizalom

- stressz

+ minőségi kapcsolatok

- depresszió

+ jó alvásminőség

+ tudatos jelenlét

+ erő, hogy ellenálljunk a kísértéseknek

A JOURNALING TÍPUSÁTÓL FÜGG!



SIKER JOURNALING:

minden nap/héten

1. rövid és hosszú távú **célok** kitűzése

1. készítsd el a kérdések listáját, például:

★ mit értem el

(az apró dolgok fontosak! A lényeg hogy megfigyeld, mennyi dolgot érsz el anélkül, hogy észrevennéd!)

★ mit tanultam

★ miben tudok fejlődni

★ miért vagyok hálás

★ mi tett ma boldoggá

★ hogyan kerülhetek közelebb a céljaimhoz

**koncentrálj arra,
ami igazán fontos
neked!**

a hála journal minden
előnye

+ a céljaid elérése

+ motiváció

+ dolgok elintézése

A Journalingnak még sok más típusa van



- **YOOHOO-LISTA**: mindenféle jó dolog, amit ma elértem
- **REGGELI SOROK**: szabaddá teszi a fejed, megmutatja, mi az igazán fontos számodra, segít megkönnyíteni az írást
- **ÁLLOM JOURNALING**: az álmaid kidolgozása
- **PONTOKBA SZEDETT JOURNALING**: tökéletes szervezés stressz nélkül
- **MŰVÉSZET-JOURNAL**: érzéseid kidolgozása a művészeteken keresztül
- **EGY SOR EGY NAP JOURNALING**: naponta egy kulcsfontosságú pillanat megörökítése
- **KÖRNYEZET JOURNAL**: tudatosítsd mi van körülötted
- **LISTA JOURNAL**: listák készítése a kapcsolatokkal, hobbiakkal kapcsolatos dolgok rendszerezésére, nyomon követésére és rögzítésére (kedvenc filmek listája; dalok; fitness; relaxációs stratégiák...)

vagy...csináld egy másik formátumban:



Minden nap/héten bedobsz
← IDE egy papírdarabot valami

- jó dologról, amit csináltál
vagy
- jó dologról, amit megéltél

Az év végén: **nyisd ki!**

... **MINDENKI** tud journalingot írni!



- Ne félj elkezdeni!
- Bárki meg tudja csinálni!
- Ne felejtse el elgondolkodni a leírt dolgokon.
- Ne gondold, hogy nincs elég idő, 10 perc is elég és megéri, próbáld ki!
- Légy rendszeres: ha kihagysz napokat, könnyebb lesz további napokat kihagyni! Tehát próbáld meg nem kivételt tenni, hamarosan szokásoddá válik!
- Vannak naplóíró alkalmazások, de: a toll és a papír tűnik a legjobbnak!