

---



# Ötperces Napló

---



30 napos vezetett napló



Napi bejegyzés



Készült a LoomJournals segítségével

---

# Hogyan használd ezt a naplót

---

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat



Olvasd be a részletes útmutatóért a napló használatához

Dátum: \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

---

---

---

**Mai célom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

---

---

---

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

---

---

---

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

---

---

---

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

---

---

---

**Mai céloom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

---

---

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

---

---

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

---

---

---

**Mai célom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

---

---

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

---

---

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

---

---

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

**Mai célom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolog...)*

---

---

---

---

**Mai célom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

---

---

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

---

---

---

---

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

---

---

---

---

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolog...*

---

---

---

**Mai céloom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

---

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

---

---

---

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

---

---

---

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevezd meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

---

---

---

**Mai céloom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

---

---

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

---

---

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

**Mai céloom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevezd meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...*

---

---

---

**Mai céloom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

---

---

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

---

---

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

---

---

---

**Mai céloom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

---

---

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

---

---

**Mi tenné jobbat a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbat tenné, mint a mai nap)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

---

---

---

**Mai célom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

---

---

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

---

---

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

---

---

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

---

---

---

**Mai célom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

---

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

---

---

---

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

---

---

---

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

**Mai célom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*



Dátum: \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolog...)*

**Mai céloom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevezz meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

**Mai céloom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnék élni)*

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*



Dátum: \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevezd meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

---

---

---

---

**Mai céloom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

---

---

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

---

---

---

---

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

---

---

---

---

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolog...)*

**Mai céloom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

Dátum: \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolog...)*

**Mai célom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolog...)

---

---

---

**Mai célom** (egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)

---

---

**Mai megerősítés** (írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')

---

---

**Legjobb pillanat** (mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)

---

---

**Mi tenné jobbá a holnapot** (egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolog...)*

---

---

---

**Mai célom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

---

---

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

---

---

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

---

---

---

**Mai célom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érnei)*

---

---

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

---

---

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

---

---

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

**Mai céloom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

**Mai céloom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevezd meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot...)*

**Mai céлом** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*



Dátum: \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevezd meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

---

---

---

**Mai célom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

---

---

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

---

---

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

---

---

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)

**Mai céloom** (egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)

**Mai megerősítés** (írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')

**Legjobb pillanat** (mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)

**Mi tenné jobbá a holnapot** (egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Amiért ma hálás vagyok** *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolog...)*

**Mai céloom** *(egy jelentőségteljes dolog, amit ma el szeretnél érni)*

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

**Legjobb pillanat** *(mi volt a nap legjobb pillanata vagy csúcspontja?)*

**Mi tenné jobbá a holnapot** *(egy dolog, ami holnapot még jobbá tenné, mint a mai nap)*