

---



# Tanulási 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

- 
- Írd le a témát, a forrást és a tanulással töltött időt
  - Magyarázd el, amit tanultál, mintha egy gyereknek tanítanád — használd a saját szavaidat
  - Értékelj a magabiztosságodat, hogy felismerd a megértésbeli hiányosságokat
  - Rögzíts minden felmerülő kérdést és kíváncsiságot
  - Vállalj el egy-két cselekvési lépést az anyag alkalmazására vagy áttekintésére



**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráf fordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráf fordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráf fordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráf fordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráf fordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Téma** *(milyen tárgyat, készséget vagy fogalmat tanultál ma?)*

**Forrás** *(könyv, kurzus, videó, cikk, személy...)*

**Ráfordított idő** *(mennyi ideig tanultál?)*

**Amit tanultam** *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

**Magabiztossági szint** *(mennyire érted ezt? (1-10))*

**Kérdések** *(milyen kérdések merültek fel? mi iránt vagy még kíváncsi?)*

**Teendők** *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*