


Örökségnapló



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 íj szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbálj minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Válasszon egy konkrét emléket vagy életeseményt — kerülje, hogy egyszerre túl sokat próbáljon lefedni
 - Nevezze meg az életszakaszt vagy korszakot a kontextus megadásához: gyermekkor, korai házasság, karrierévek
 - Írja meg a történetet élénk érzékszervi részletekkel — látvány, hangok, illatok és érzések
 - Jegyezze fel a kulcsszemélyeket és a szerepet, amelyet az élete adott fejezetében játszottak
 - Zárja a magával vitt tanulással és azzal a tanáccsal, amelyet azoknak adna, akik követik önt



Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz (gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)

Leírás (meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)

Érintett személyek (ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Tanács a jövőre (milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz (gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)

Leírás (meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)

Érintett személyek (ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Tanács a jövőre (milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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

Dátum: _____

Életszakasz *(gyermekkor, tinédzserkor, fiatal felnőttkor, most...)*

Leírás *(meséld el ezt az emléket vagy történetet élénk részletességgel. használd érzékszervi nyelvet — mit l...)*

Érintett személyek *(ki volt része ennek az emlékek vagy történetnek?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Tanács a jövőre *(milyen bölcsességet adnál tovább a jövő generációinak?)*

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