

---



# Tanulságok naplója

---



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

- 
- Idézz fel egy konkrét helyzetet — döntést, hibát vagy meglepő eredményt — és írd le tényszerűen
  - Rögzítse a tényleges eredményt: mi történt, megfelelt-e az elvárásainak, és hogyan hatott önre
  - Szűrje le a fő tanulságot: az egyetlen legfontosabb felismerés, amelyet ebből a tapasztalatból visz magával
  - Gondolkozzon el azon, mit tenne másképp — legyen konkrét abban az egy változtatásban, amely a legtöbbet számított volna
  - Vállaljon konkrét cselekvési lépéseket, hogy a tanulság tartós viselkedésváltozássá váljon, ne csak gondolattá



**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulás** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulás** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Helyzet** *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

**Eredmény** *(mi történt valójában az eredményeként?)*

**Mai tanulság** *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

**Mit csinálnék másképp** *(visszatekintve mit változtatnál meg?)*

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

**Mai elmélkedés** *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*