


Megnyilvánulás 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 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

-
- Tűzz ki egy világos szándékot arra, amit ma meg akarsz nyilvánítani — légy konkrét
 - Írj 3 dolgot, amiért most őszintén hálás vagy, hogy emeld a rezgésedet
 - Írj megerősítéseket jelen időben, mintha már meglenne, amit kívánsz — érezd mindegyik igazságát
 - Vizualizáld a beteljesült vágyad: írd le, hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel abban a pillanatban
 - Szkripteld az ideális valóságodat élénk részletekkel — íj egyes szám első személyű elbeszélést, mintha az álomnapodat élnéd
 - Sorolj fel 2-3 konkrét cselekvési lépést, amelyet ma megteszel a célod felé
 - Írd le, amit elengedsz — félelmeket, kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek többé nem szolgálnak téged



Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írd jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írd jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írd jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írd jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írd jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írd jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írd jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írd jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írd jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írd jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írd jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írd jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írd jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írd jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írj jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írj jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írd jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írd jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írj jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írj jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írd jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írd jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írj jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írj jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írd jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írd jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írj jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írj jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írd jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írd jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írj jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írj jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írj jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írj jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írd jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írd jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írd jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írd jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írj jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írj jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írj jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írj jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írd jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írd jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írj jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írj jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írd jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írd jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írj jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írj jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írd jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írd jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írj jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írj jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írj jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írj jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írj jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írj jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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

Dátum: _____

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? légy világos és konkrét)*

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Mai megerősítés *(írd jelen időben, mintha már igaz lenne: 'bővelkedem', 'könnyen vonzom a szerelmet'. i...)*

Vizualizáció *(csukd be a szemed egy pillanatra, majd írd le a jelenetet: hol vagy, mit láatsz, hallasz és érzel, ...)*

Szkriptelés *(írd jelen időben, mintha amit kívánsz, már valóság lenne. légy szemléletes — írd le, mit láatsz, ...)*

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