


Reflexiós 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, ítélezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Keress 5–10 csendes percet a nap végén — vacsora után vagy lefekvés előtt
 - Rögzítsd azt az egyetlen csúcspontot vagy legjobb pillanatot, amely a mai napot jelentőssé tette
 - Írd le a legfontosabb tanulságot, amit ma megtanultál vagy megfigyeltél
 - Azonosíts egy konkrét dolgot, amit jobban csinálhatnál — légy építő jellegű, ne önkritikus
 - Nevezd meg 1–2 dolgot, amiért őszintén hálás vagy, majd tűzz ki egy világos szándékot holnapra



