

---



# Önegyüttérzés 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



Olvasd be a részletes útmutatóért a napló használatához

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj - milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné - melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj – milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné – melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj - milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné - melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj - milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné - melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj - milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné - melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj - milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írj magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné - melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj – milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné – melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj – milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné – melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj - milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné - melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj – milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné – melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj – milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné – melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj – milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné – melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj – milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné – melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj – milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné – melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj – milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné – melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj – milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné – melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj – milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné – melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj – milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné – melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj - milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné - melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj - milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné - melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj – milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné – melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj – milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné – melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj - milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné - melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj - milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné - melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj – milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné – melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj - milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné - melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj - milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írj magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné - melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj – milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné – melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj – milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné – melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

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

Dátum: \_\_\_\_\_

**Tudatos pillanat** *(állj meg és figyelj - milyen gondolatok, érzések vagy érzetek vannak jelen most, ítélkez...*

**Közös emberi tapasztalat** *(ki más érezhet így? nem vagy egyedül ezzel)*

**Kedvesség önmagam felé** *(mit mondanál egy barátodnak a te helyzetekben?)*

**Önkedvesség levél** *(írd magadnak néhány sort úgy, ahogy egy gondoskodó barát tenné - melegséggel, ...)*

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

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