


Önfelfedező 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

-
- Kezdd a mai életről kérdéssel
 - Gondolkodj el az alapvető értékeiden és erősségeiden
 - Vizsgáld meg őszintén a félelmeidet és korlátozó hiedelmeidet
 - Ragadd meg a felismeréseket és tanulságokat
 - Zárd le egy hála pillanattal



Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés (tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)

Alapértékek (milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)

Erősségeim (miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)

Feltárt félelmek (milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)

Korlátozó hiedelmek (milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)

Amit tanultam (milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)

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

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés (tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)

Alapértékek (milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)

Erősségeim (miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)

Feltárt félelmek (milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)

Korlátozó hiedelmek (milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)

Amit tanultam (milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)

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

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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

Dátum: _____

Életcél kérdés *(tegyél fel magadnak egy mély kérdést arról, ki vagy vagy ki akarsz lenni)*

Alapértékek *(milyen értékek vezetnek a döntéseidet? őszinteség, szabadság, fejlődés...)*

Erősségeim *(miben vagy jó? mit értékelnek benned mások?)*

Feltárt félelmek *(milyen félelmet vettél észre vagy néztél szembe ma?)*

Korlátozó hiedelmek *(milyen történetet mesélsz magadnak, ami visszatart?)*

Amit tanultam *(milyen fontos tanulságot vagy felismerést hozott ez az alkalom?)*

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

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