

KREATÍV

*Naplóírás 2.0.
tipppek*

Köszöntelek



Örülök, hogy itt vagy és rátaláltál a második kreatív naplóírás ötletfüzetemre! 😊 Ha nem olvastad az elsőt, ne aggódj, ebben még több inspiráció szerepel, példákkal fűszerezve.

Engedd meg, hogy bemutatkozzam: Life és karrier coach vagyok és szenvedélyesen szeretem, ha a gondolatok és érzések papírra kerülhetnek. A kreativitás számomra nem csupán hobbi, hanem igazi eszköz az önkifejezéshez és az önismerethez. Ha még nem találkoztunk, tudd, hogy imádom a kreatív kihívásokat és mindenféle papír írószert, amit csak el lehet képzelni – ezek segítenek, hogy minden ötlet különleges és személyes legyen! 🖋️📓

AMIT A KREATÍV NAPLÓÍRÁSRÓL TUDNI ÉRDEMES:

A kreatív naplóírás szabálya, hogy nincs szabálya!

Ebben a füzetben is a szabadság a lényeg. Írj akkor, amikor úgy érzed, hogy szükséged van rá, és oszd meg benne mindazt, ami téged foglalkoztat – legyen az egy gondolat, egy érzés, egy kérdés vagy akár egy rajz. A lényeg, hogy minden úgy történjen, ahogyan számodra a leginkább felszabadító. Itt hozok neked néhány tippet, hogy még izgalmasabbá váljon a folyamat, és új szintre emelhesd a naplóírást. 📅



Miben más ez az új ötletfüzet?

Ez a kiadás több és friss ötletet tartalmaz, mint az előző, hogy mindig legyen valami új inspiráció a naplózás során. Az előző munkafüzet kedvelt ötleteit itt még jobban kibontottam, hogy inspiráljanak téged arra, hogy mélyebbre menj és szabadjára engedd a kreativitásodat. Valamint nagyon sok példát is hoztam hozzájuk, amit személyre tudsz szabni 🎨🌟

Miért lehet hasznos számodra ez az ötletfüzet, és miben különbözik a hagyományos naplóírástól?

A kreatív naplóírás sokkal több, mint egyszerű események lejegyzése. Ez a módszer mélyebb önreflexióra, önismeretre és stresszcsökkentésre ösztönöz, ami egyéni fejlődést és szabadabb gondolkodást tesz lehetővé. 🧘‍♀️ A hagyományos naplózással ellentétben itt nincs szabály, nincs "helyes" mód: minden érzésnek, gondolatnak helye van, ahogyan neked jól esik. Ráadásul ez egy játékos tér, ahol a kreativitásodat élheted ki szabadon – így minden bejegyzés egyedi és személyes lesz, igazi lenyomata annak, aki vagy. 🌱



Érzés Műhely
Agi coaching

ÖTLETEK

A LEÍRT ÖTLETEIM
ISPIRÁCIÓKÉNT
SZOLGÁLNAK.
ALAKÍTSD KEDVEDRE,
KAPJ KEDVET TŐLÜK
ÉS FORMÁLD ŐKET
ÚGY AHOGY
SZÁMODRA A
LEGJOBB.

Today I am grateful for



1 Hálanapló

Amikor kedved van, gondolj át három-négy dolgot, amiért hálás vagy – lehet ez egy kedves pillanat, egy elért cél, vagy akár a meleg kávé reggelente. A hála segít ráhangolódni az élet apró örömeire, és emlékeztet arra, hogy a nehézségek mellett mindig van valami, amiért hálás lehetsz.

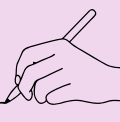


2 Elakadások és megoldási lehetőségek

Térképezd fel, miért érzed magad ebben a “negatív” állapotban – lehet, hogy a bizonytalanság vagy a félelem miatt nem haladsz előre? Nagyon sokat segít az önreflexióban, ha végiggondolod és kiírod magadból azt, hogy mit érzel az elakadásoddal kapcsolatban. Sokszor már az, hogy ezt végiggondolod, sokat jelent.

Ha éppen van kedved vázold fel magadnak két-három lépést, megoldási alternatívát, ami szóba jöhet vagy amit megpróbálhatsz.





3 Bakancslisták

Készíts egy listát azokról a helyekről, amelyeket látni szeretnél vagy írd össze azokat a könyveket, amelyeket el szeretnél olvasni, vagy a hobbit, amelyeket ki szeretnél próbálni.

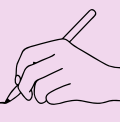
Ne felejtsd el kipipálni, ha sikerült teljesíteni valamelyiket :)

4 Időszakos bakancslisták

Írj minden évszakhoz, időszakhoz egy-egy bakancslistát! Például:

- Nyári/Őszi/Téli/Tavaszi bakancslista
 - Őszi színes falevelek gyűjtése
 - Télen rétest enni a normafánál
 - Nyáron fürdeni egyet egy tóban
 - Húsvétkor tojást festeni
- Karácsonyi bakancslista
 - Mézeskalács sütés
 - Adventi koszorú készítés
- Karácsonyi filmes bakancslista
 - Igazából szerelem
 - Holiday
 - Reszkessetek betörők
- Tavaszi kirándulások bakancslista
 - Csodálatos magyar helyeket meglátogatni
 - Túrautakat felfedezni
- Nyaralás bakancslista
 - Egész nap a tengerben fürdeni
 - Semmit nem csinálni
 - Kiolvasni egy könyvet
 - Hajó-kirándulni





5 Ötletek és inspiráció leírása

Bármikor, amikor egy érdekes ötlet vagy inspiráló gondolat felbukkan, írd le a kreatív naplódba. Így egyedülálló ötleteid nem vesznek el a hétköznapi forgatagában, és bármikor visszatérhetsz hozzájuk egy kis inspirációért.

6 Hangulatkövetés

Kövesd nyomon a napi/heti/havi/évi hangulatodat, és színezz ki figurákat mellé, ha van kedved írd le mi okozhatta, hogy ilyen színes lett az ábra. Ez segíthet felfedezni, hogy mely szokások, emberek vagy helyzetek vannak jó hatással rád, és hol érdemes változtatni.

Például, napi hangulatkövető:

DÁTUM: 2024.12.04.

HANGULATOM:

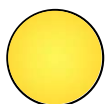


vagy, **heti hangulatkövető** színezéssel (akár keverve a színeket):

DÁTUM: 2024.12.06-12.

HANGULATOM:

Hétfő:



Kedd:



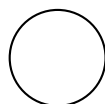
Szerda:



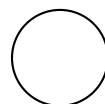
Csütörtök:



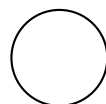
Péntek:



Szombat:



Vasárnap:



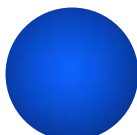
Boldog



Mérges



Átlagos



Fárasztó



Nyugodt



Kreatív



Szomorú





KREATÍV ÖTLETEK



vagy *havi hangulatkövető*:

Hangulat követés

NAPOK:

H

K

SZE

CS

P

SZO

V

1. hét

☐☐☐☐☐☐☐

2. hét

☐☐☐☐☐☐☐

3. hét

☐☐☐☐☐☐☐

4. hét

☐☐☐☐☐☐☐

Boldog



Mérges



Átlagos



Fárasztó



Nyugodt



Kreatív



Szomorú





KREATÍV ÖTLETEK

vagy éves hangulatkövető:

HANGULATKÖVETÉS

	J	F	M	Á	M	J	J	A	S	O	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

AZ ÉV MOTTÓJA



JEGYZETEK



KREATÍV ÖTLETEK



7

Álomnapló:



Az adott reggeleken írd le álmaidat – ez lehet egyfajta lelki tükör, amely megmutatja, mi foglalkoztat téged tudatalatt. Később rájöhetsz, hogy a visszatérő álmok rejtett üzenetet hordoznak.

Nem gond ha csak részletekre, emberekre, színekre emlékszel...annyit írd le ami megmaradt - gyakorlással egyre több mindenre fogsz emlékezni.

Érdeemes kiegészítened az álmokat azzal, hogy milyen érzéseket keltettek benned. Nagyon érdekes lesz ezt visszaolvasni majd.

8

Könyv- és filmlista

Írd össze könyveket és/vagy filmeket, amelyeket el szeretnél olvasni vagy megnézni. Miután megnézted vagy elolvastad értékeld őket, és jegyezd le a tanulságokat, felismeréseket, amelyeket ezek az alkotások adtak.

Később szuper lesz elővenni, bővíteni, használni ezt a listát. Segíthet majd neked akkor amikor nem tudod mit szeretnél nézni vagy olvasni.

PL:

BOOK REVIEW

KÖNYV CÍME:

ÍRÓ:

MŰFAJ:

MY FEELINGS ABOUT THIS BOOK:

- | | |
|--|---|
| ☐ A LEGJOBB AMIT MOSTANÁBAN OLVASTAM | ☐ NEM TETSZETT |
| ☐ SZUPER VOLT | ☐ SOKSZOR SÍRTAM, MEGHATÓDTAM |
| ☐ KÖTELEZŐ MINDENKINEK OLVASNI | ☐ ALIG VÁRTAM A VÉGÉT |
| ☐ IZGALMAS VOLT | ☐ UNALMAS |

RÖVID ÖSSZEGZÉS





9 Ajándéklista

Legyen egy listád ajándékötletekkel. Év közben sokszor eszünkbe jut, hogy “Ő majd ezt kapja tőlem karácsonyra”...amikor pedig elérkeznek az ünnepek, nem jönnek az ötletek. Ezt gyűjtheted bármikor az évben és ha közeledik egy születésnap/névnap vagy pl a karácsony, csak előveszed a listát :)

AJÁNÉKLISTA



SZÜLŐK

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

A PÁROD

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

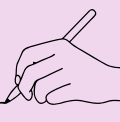
MUNKATÁRS

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

BARÁTOK

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	





10 Sportkövetés

Jegyezd fel az elvégzett mozgásformákat, hogy követni tudd, mennyit mozogtál, és így motivált maradj az egészséges életmódhoz.

- **Mozgásnapló naptár formájában:** Készíts egy naptárat, ahol bejelölheted vagy kipipálhatod azokat a napokat, amikor mozogtál. Ez vizuális visszajelzést ad, és látványosan megmutatja a haladásodat. Egy hónap végére örömmel fogsz visszanézni, mennyi mindent tettél az egészségedért!
- **Értékelj az edzést:** Jegyezd le, hogyan éreztél magad az egyes edzések után. Egy kis pozitív visszajelzés, például „Energikusnak éreztem magam!” vagy „Jól esett a nyújtás!” visszaolvasva további lendületet adhat a következő alkalomhoz.
- **Kövesd a fejlődésed:** Készíts feljegyzéseket az elért eredményeidről is, legyen az a lefutott kilométerek száma, a súlyok, amikkel dolgozol, vagy az edzés időtartama. Ez segít látni a fejlődésedet, és motivál, hogy továbbra is aktív maradj.

11 Személyes küldetések és célok

Gondolkodj el azon, milyen rövid- és hosszú távú célok motiválnak, és vedd papírra őket. Időnként nézd át, és mérd fel, milyen úton haladsz a megvalósításuk felé.

A céljaid meghatározásakor alkalmazd a SMART módszert, hogy azok valóban átgondoltak és megvalósíthatók legyenek:

- **Specific (Specifikus):** Legyenek egyértelműek és pontosak a céljaid. Például, ha életmódváltást tervezel, ne csak annyit írsz, hogy „egészségesebben szeretnék élni,” hanem részletezd: „Heti háromszor szeretnék futni 30 percet.”
- **Measurable (Mérhető):** Határozd meg, hogyan fogod követni a célod felé tett lépéseket. Ezáltal nyomon követheted a fejlődést, és látni fogod, mikor éred el az egyes mérföldköveket.
- **Achievable (Elérhető):** Olyan célt tűzz ki, amit a jelenlegi helyzetekben megvalósíthatsz. Gondold át, milyen erőforrásokkal rendelkezel és milyen lépéseket kell megtenned.



- **Relevant (Releváns):** Győződj meg arról, hogy a cél valóban fontos és illeszkedik az értékeidhez, és hogy hozzájárul a hosszú távú terveidhez vagy küldetésedhez.
- **Time-bound (Időhöz kötött):** Adj meg egy határidőt vagy időkeretet a cél megvalósítására. Ez segít fenntartani a motivációdát és lendületben maradni.

SMART CÉLJAIM

S

SPECIFIC

M

MEASURABLE

A

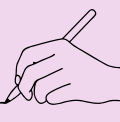
ACHIEVABLE

R

RELEVANT

T

TIME BOUND

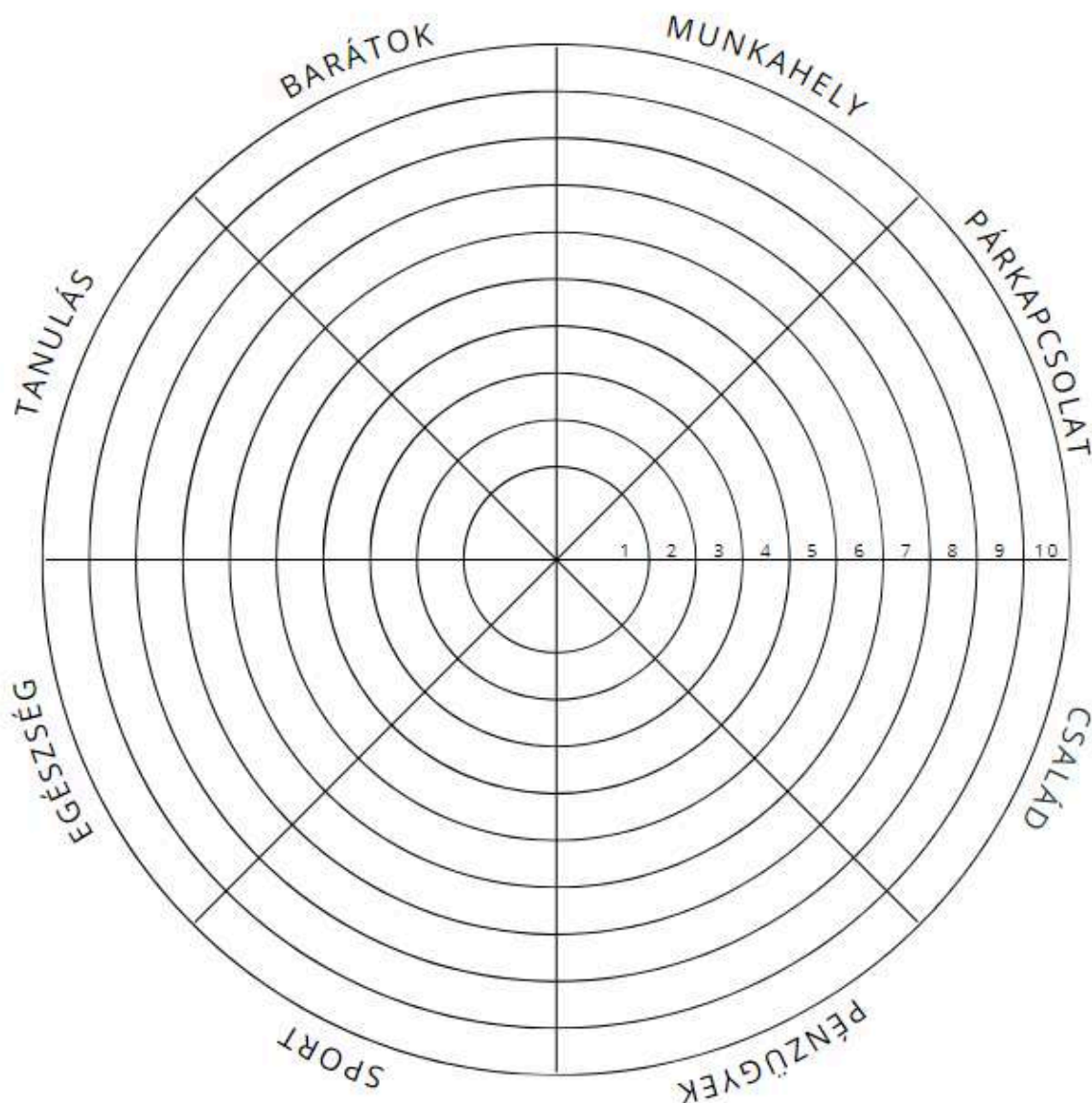


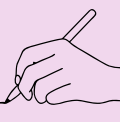
12 Életkerék készítése

Havonta, negyedévente vagy bizonyos időközönként készítsd el az életkerek, hogy felmérhesd, hol tartasz az életed különböző területein, mint a munka, magánélet, egészség, kapcsolatok, pénzügyek, szabadidő...stb

Az életkerék kitöltése segít vizuálisan átlátni, mely területek működnek jól, és hol lenne szükség egyensúlyra vagy fejlesztésre. Rajzold le a kerek, oszd fel különböző szeletekre, és értékeld 1-től 10-ig, hogy mennyire vagy elégedett az adott területen. Ezzel könnyebben meghatározhatod, mely területekre szeretnél nagyobb figyelmet fordítani a következő időszakban.

Készítsd el ezt a gyakorlatot párhavonta, és figyeld meg, hogyan változnak a prioritásaid és elégedettséged az életed különböző aspektusaiban. PL:





13 Jelenlegi nehézségeid leírása

Sokszor írunk a pozitív dolgokról, motivációról, inspirációról. Azonban hiszem azt, hogy akkor is érdemes törődni magunkkal (sőt) amikor nem vagyunk rendben. Ha szomorúak vagy letörtek vagyunk. Ha érezzük hogy nyomja valami a lelkünket.

Bátorítalak, hogy írd le a mostani kihívásaidat és nehézségeidet. Fontos, hogy ne csak a problémát lásd, hanem nézd meg, hogyan érzed magad, mik jutnak eszedbe ezekkel a kihívásokkal kapcsolatban. Érdemes megoldási javaslatokat is megfogalmaznod, amikor már úgy érzed menne.

Például: „Jelenleg nehezemre esik nemet mondani a főnökömnek. Elképzelem, hogy holnap egyszerűen és őszintén kifejezem a határait, jó érzés lenne szabadnak és magabiztosnak érezni magam.”

NEHÉZSÉG, ELAKADÁS

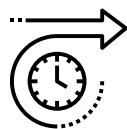
MIT TUDOK JELENLEG TENNI?

ÉRZÉSEK:

EZ IDÉZET / BÖLCSESSÉG:



14 Üzenet a jövőbeli énednek



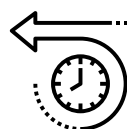
Írj egy levelet vagy üzenetet a jövőbeli önmagadnak, hogy megfogalmazd, hol szeretnél tartani néhány hónap, év múlva.

PÉLDA:

“Kedves én 2025 novemberében! A karrierem minden aspektusa harmonikus, és végre sikerült megtalálnom a megfelelő egyensúlyt a munka és a magánélet között. Az egészséges szokásaim, mint a napi mozgás és a tudatos pihenés, szerves részeivé váltak az életemnek. Nem volt egyszerű, sokat dolgoztam érte, de büszke vagyok rá hogy ezeket elértem. Mindez azért van, mert hittem magamban, és folytattam a munkát a céljaim felé.”

Egy ilyen levél elkészítése segíthet abban, hogy a jövőbeli éned számára egy kis emlékeztetőt hagyj arról, honnan indultál, milyen tapasztalatokat gyűjtöttél, és hogyan változtál az évek során. Továbbá, mikor újra elolvasod ezt az üzenetet, mélyebb megértést nyerhetsz a saját fejlődésedről, és új motivációt találhatsz a következő lépéseidhez.

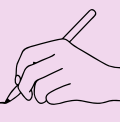
15 Üzenet a múltbéli énednek



Írj egy levelet a gyermekkori önmagadnak, mintha már tudnád, hogyan fogsz fejlődni, és mit érsz el az évek során. Ez a gyakorlat segít abban, hogy tisztábban lásd, honnan indultál, és megértsd, milyen erőkkel rendelkezel már most, amelyek később segítenek.

PÉLDA:

“Kedves kis Én! Tudom, most talán sokszor érzed azt, hogy nem vagy elég jó, vagy hogy a dolgok túl nehezek. De csak szeretném, ha tudnád, hogy minden egyes lépés, amit most teszel, fontos. Emlékszem, hogyan szerettél mindig rajzolni és álmódzni, és most azt látom, hogy a kreativitásod és az álmaid segítenek abban, hogy sikeres legyél. Egy napon visszatekintesz erre az időszakra, és hálás leszel, hogy nem adtad fel.”



16 Napi/Heti intuícióm

Ez a gyakorlat segít kapcsolatba lépni a belső bölcsességeddel és a mindennapi életben jelen lévő apró jelekkel, amelyek irányt mutathatnak. Minden nap vagy hét végén szánj néhány percet arra, hogy felidézd, mi volt az, amit az intuíciód mondott, vagy milyen érzések, gondolatok fogalmazódtak meg benned, amelyek segítettek fontos döntésekben.

Ne a logikánkra hagyatkozzunk, hanem figyeljünk a belső hangunkra, a megérzéseinkre, még akkor is, ha azok elsőre nem tűnnek racionálisnak vagy érthetőnek. Az intuíció gyakran a tudatalattiból érkező impulzusok összessége, amelyek figyelmen kívül hagyásával elmehetnek mellettünk fontos dolgok.

pl: *“Már egy ideje úgy érzem, hogy mikor bemegyek dolgozni, egy rossz érzés fog el. Egyre többször vagyok dühös, frusztrált, de nem igazán értem miért.”* - Érdeemes lesz ezekre a belső hangokra odafigyelned.

Ez a gyakorlat segít abban, hogy a mélyebb érzéseinket és reakcióinkat jobban megértsük, és tudatosabban reagáljunk rájuk, ne pedig a külső elvárásokra.

Napi intuícióim

2024.12.14.

MIK LEHETNEK AZ
OKOK



Összegzés



Bízom benne, hogy a fenti tippek és gyakorlatok inspiráltak arra, hogy új módon fedezd fel az érzéseidet és gondolataidat.



Ezek a javaslatok nem szigorú szabályok – alakítsd át őket úgy, hogy igazán rád szabottak legyenek, vagy használj egy-egy tippet kiindulópontként, hogy új, saját ötleteid születhessenek belőle.



Ne feledd, a naplózás felér egy meditációval: erősíti az önreflexiót, megnyugtat, és teret ad arra, hogy kapcsolódj önmagaddal. Gondolj erre az időre úgy, mint a mentális egészséged ápolására. Ahogy haladsz ezen az úton, szánj időt a gondolataid és érzéseid kibontására – és élvezd, hogy egyre mélyebben megismered önmagad!





BÜCSÜZOM

"A kreativitás az önkifejezés legmélyebb formája, és amikor időt szánunk magunkra, teret adunk ennek a kreativitásnak, hogy meggyógyítson, inspiráljon és felszabadítson minket."



WEB: WWW.ERZESMUHELY.HU
INSTAGRAM: [ERZES_MUHELY](https://www.instagram.com/ERZES_MUHELY)
MAIL: AGI@ERZESMUHELY.HU
FACEBOOK: [ÉRZÉS MŰHELY](https://www.facebook.com/ERZES_MUHELY)