

JOURNALING FLOW



TOLLAL A FLOW-BA

*Naplózási feladatok
a flow-élményért*



KREATÍV JOURNALING ÖTLETEK, HA FLOW-BAN LENNÉL

Sokan úgy gondolják, hogy a naplózás csak mély önreflexióról, érzelmek feltárásáról és komoly kérdések megválaszolásáról szól. - Ez részben igaz is...De mi van, ha azt mondom, hogy a journaling lehet könnyed, játékos és intuitív is? 🌟 Néha nem az a cél, hogy mindent kielemezzünk – hanem hogy áramoljunk, kikapcsoljunk és spontán alkossunk.

Volt már olyan, hogy annyira belemerültél valamibe, hogy elveszítetted az időérzéked? Mintha minden gondolatod egy mederben folyt volna, és egyszerűen csak jól esett csinálni? Na, ez a **flow** – az az állapot, amikor teljesen elmerülsz egy tevékenységben, a világ megszűnik körülötted, és egyszerűen csak vagy benne.

Ez a munkafüzet azért készült, hogy segítsen neked ezt az állapotot elérni a naplóíráson keresztül. Nem kell mélyre ásnod, nem kell analizálnod, egyszerűen csak engedned kell az áramlást.

De miért is lesz ez jó neked?



KREATÍV JOURNALING ÖTLETEK, HA FLOW-BAN LENNÉL

A flow-élményt először Csíkszentmihályi Mihály kutatta, és azt találta, hogy ilyenkor az agyad teljes fókuszban van, kreatívabb és hatékonyabb vagy, miközben a stressz csökken. Ez egy boldog, produktív, és inspirált állapot, amiben teljesen jelen vagy.

A flow állapot akkor következik be, amikor egy tevékenység kellően kihívást jelent, de nem túl nehéz ahhoz, hogy frusztrálttá válj. Mintha az agyad egy különleges üzemmódba kapcsolna, ahol a fókuszod kitisztul, és csak az adott pillanat létezik.

Miért jó nekünk ha flow-ban vagyunk?

- ◆ Csökkenti a stresszt – amikor elmerülsz valamiben, a szorongás és a túlzott gondolkodás háttérbe szorul.
- ◆ Növeli a kreativitást – könnyebben jönnek az új ötletek, mert szabadabban kapcsolódnak össze a gondolatok.
- ◆ Örömet ad – a flow-élmény magában hordozza a teljes bevonódás és az öröm érzését.
- ◆ Feltölt energiával – mintha egy jó beszélgetés vagy egy inspiráló alkotás után felfrissülnél.
- ◆ Erősíti az önbizalmat – amikor átéled, hogy valamiben el tudsz mélyülni és haladsz benne, az növeli az önmagadba vetett hitet.



KREATÍV JOURNALING ÖTLETEK, HA FLOW-BAN LENNÉL

Flow és naplóírás – hogyan kapcsolódnak?

A kreatív journaling egy tökéletes módja annak, hogy megtapasztald ezt az állapotot. Ilyenkor nem a helyesírás vagy a szerkezet számít, hanem az, hogy szabadon áramoljanak a gondolataid, érzéseid és ötleteid.

Amikor doodle-ölsz, asszociációs játékokat írsz vagy színesen jegyzetelsz, nem a „helyes” megoldás a cél, hanem az, hogy élvezd a folyamatot.

Ebben a munkafüzetben **10 olyan journaling gyakorlatot** találsz, amelyek segítenek könnyedén átlépni ebbe az állapotba. Nem kell hozzá sem előképzettség, sem különösebb írói véna – csak egy toll, egy füzet, és egy kis kíváncsiság. 😊

✨ Készen állsz arra, hogy átengedd magad az áramlásnak? ✨

A következő 10 kreatív journaling-gyakorlat segít, hogy könnyedén, játékosan, élvezetből írj és alkoss – miközben a tudatalattid is dolgozik, észrevétlenül oldódnak a blokkjaid, és felszabadulsz.

FLOW JOURNALING – 10 KREATÍV FELADAT A
SZABAD ÁRAMLÁSÉRT



1 Színes gondolatok – írd másképp!

Feladat: Írj egy levelet vagy egy rövid történetet úgy, hogy minden kulcsszót más színnel írsz.

 Ötletek a tartalomhoz:

- Írd le az ideális napodat – mit csinálnál, hol lennél, kikkel lennél?
- Írj egy levelet a jövőbeli önmagadnak – mit szeretnél, hol tartanál 5 év múlva?

A színek segítenek kiemelni az érzelmeket és játékosá tenni az írást!

Az ideális **napomon** 7 órákor **kelek fel**, és egy **finom** kávé után **jóga**zom egyet...

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page, typical of primary-ruled notebook paper. There are no margins, text, or other markings present.

1 Színes gondolatok – írd másképp!

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple sets of three horizontal dashed lines, evenly spaced across the entire page. These lines are designed to help children learn letter formation and alignment by providing a guide for the height and placement of their writing. The background is plain white, and there are no other markings or text present.

2 Színező lap – hagyd, hogy a színek vezessenek!



Feladat: Próbáld ki, milyen, ha kifejezetten a hangulatod szerint színezel.



3 Szabadírás – engedd szabadon a gondolataidat!



Feladat: Állíts be egy időzítőt 5-10 percre, és írd megállás nélkül!

Mondatkezdő inspirációk:

- „Ha bármit megtehetnék félelem nélkül, az az lenne, hogy...”
- „A legnagyobb álmom, amit eddig nem mertem kimondani...”

Erzés Műhely
Ági coaching

 Ötletek a meséhez:

- Választhatsz egy már ismert mesefigurát, de Te is kitalálhatsz egyet.
- Ha egy olyan életet írnál le, ahol másik szakmát választottál. Milyen a mindennapjaid?
- Képzeld el, hogy mágikus képességed van – hogyan használnád?
- Egy teljesen idegen kultúrában ébredsz fel. Mit tapasztalsz?

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.

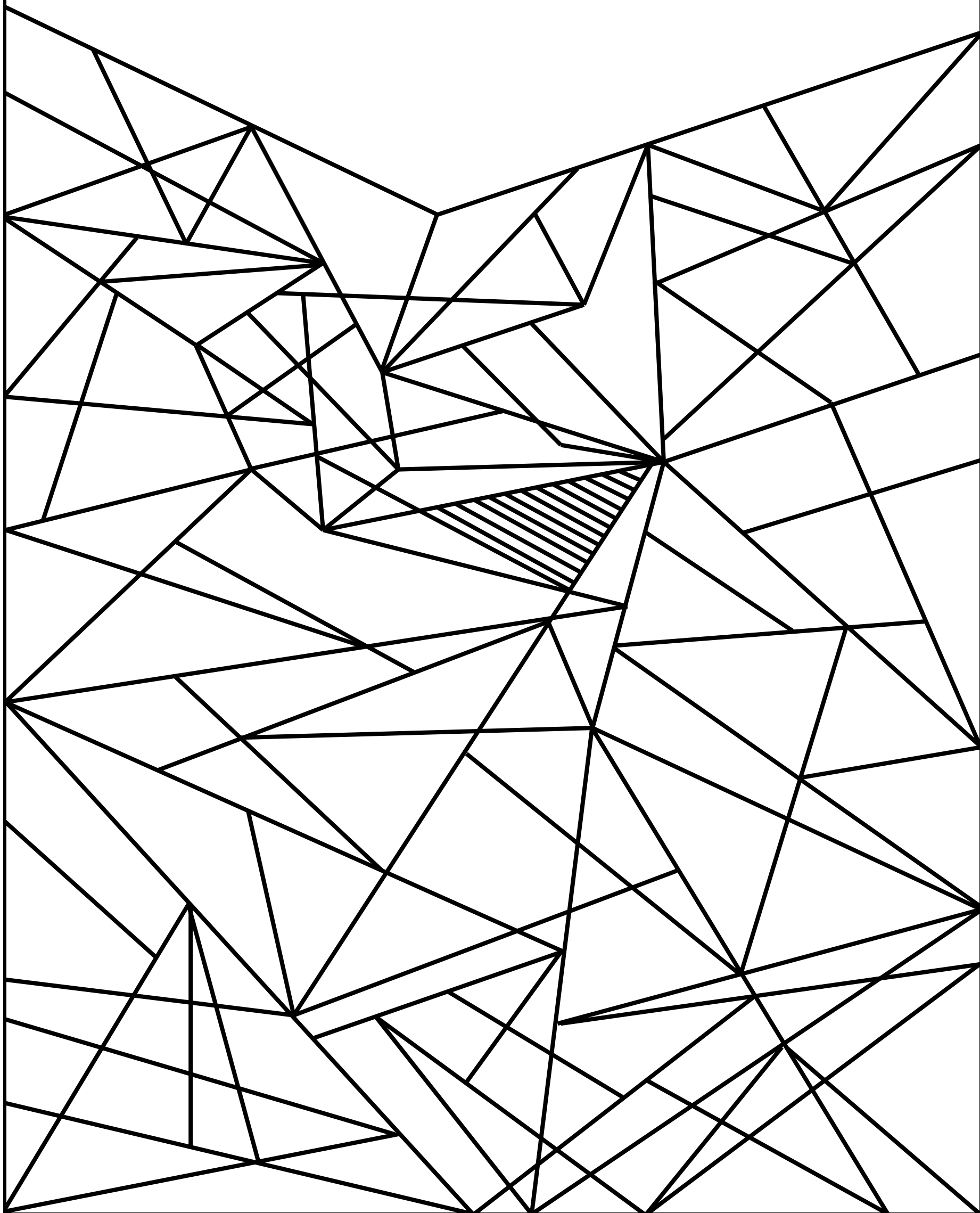
4

[illegible]

5 Formák és minták – töltsd ki az alakzatokat!



Feladat: Ezen az oldalon különböző alakzatokat találsz. Töltsd ki szabadon, asszociált mintákkal.



6

Hangulat-kör – színezd ki az érzéseidet!

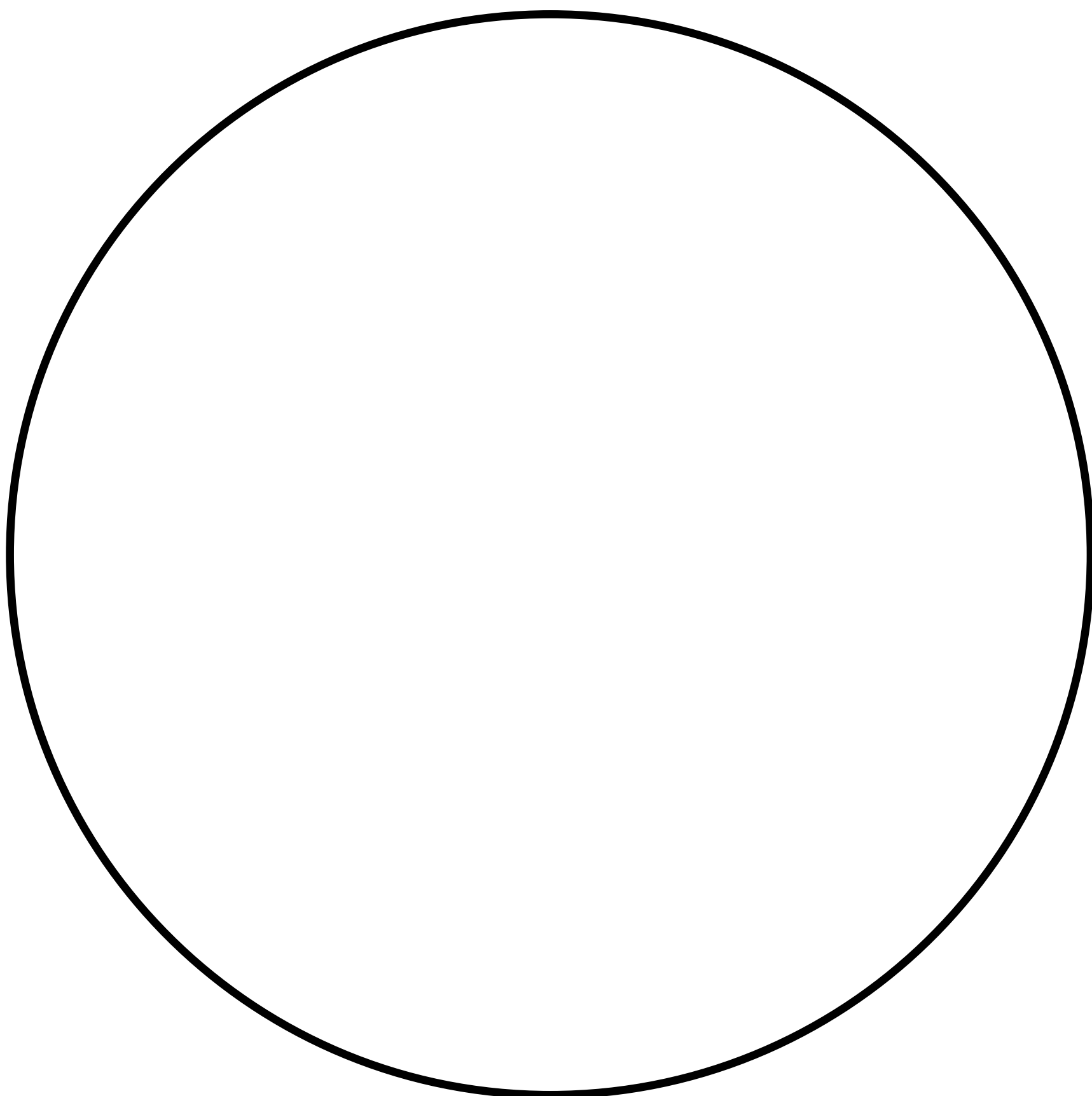


Feladat: Az alábbi kört oszd fel annyi részre, ahány érzést jelenleg érzel, majd színezd ki őket!



Hogyan használd?

- Használj különböző színeket az eltérő érzelmekre! (Pl. kék – nyugalom, piros – szenvedély)



7 Asszociációs játék – hagyd, hogy a gondolatok szabadon áramoljanak!



Feladat: Válassz egy megadott kezdőszót, majd engedd, hogy a gondolataid szabadon kövessék egymást! Írd le a következő szót, ami eszedbe jut, aztán abból haladj tovább. Ne gondolkodj túl sokat, hagyd, hogy a szavak maguktól alakuljanak!

 Példa egy asszociációs láncra:
Pihenés → vízpart → kagyló → tengerzúgás → nyugalom → naplemente → béke

Ha elakadsz, csukd be a szemed, vegyél egy mély levegőt, és figyeld meg, mi az első kép, ami megjelenik előtted! Ne siess, próbáld meg élvezni.

Pihenés →					
					
Újrakezdés →					
					

7 Asszociációs játék – hagyd, hogy a
gondolatok szabadon áramoljanak!



Alkotás →					
↙					
Bátorság →					
↙					

Öröm →					
↙					
Kikapcsolódás →					
↙					

8 5 érzék journaling – a pillanat megélése



Feladat: Írj egy rövid bejegyzést két pillanatodról, de úgy, hogy mind az 5 érzékedet belevonod!

Ez segít elmélyíteni az élményt, jobban jelen lenni, és akár egy teljesen átlagos pillanatot is különlegessé tenni.

◆ Így csináld:

Válassz egy pillanatot a napodból – például a reggeli kávézás, egy séta a parkban, egy meghitt esti olvasás vagy a naplód kitöltése. Aztán válaszolj az alábbi kérdésekre:

💡 Mit láatsz?

(„A napfény megcsillant a füzetem lapján...”)

👂 Mit hallasz?

(„A madarak csicseregnek, távolról egy autó dudál...”)

👐 Mit érzel a bőrödön?

(„A forró tea csésze melegsége a tenyeremben...”)

👃 Mit szagolsz?

(„Frissen vágott fű illata keveredik a kávééval...”)

👅 Mit ízlelsz?

(„A fahéjas cappuccino fűszeres édessége...”)



8 5 érzék journaling – a pillanat megélése



A pillanat:

💡 Mit látsz?

👂 Mit hallasz?

👐 Mit érzel a bőrödön?

👃 Mit szagolsz?

👅 Mit ízlelsz?

A pillanat:

💡 Mit látsz?

👂 Mit hallasz?

👐 Mit érzel a bőrödön?

👃 Mit szagolsz?

👅 Mit ízlelsz?

9 Írd le a „nagy miérted”!



Feladat: Válaszolj az alábbi kérdésre naplódban:
Miért csinálod azt, amit csinálsz?

- Mi az, ami igazán lelkesít az életedben?

- Ha minden pénzt és elvárást félretennél, mit tennél igazán szívből?

- Mi az az érték, amit szeretnél másoknak adni?

- Miben szoktak az emberek segítséget kérni tőled?

Ha most ránézel ezekre a válaszokra, mit emelnél ki? _____

10 Meditatív írás és firkálás – Engedd, hogy a zene vezessen!



Feladat: Indíts el egy relaxáló vagy meditációs zenét (spotify, youtube), csukd be a szemed néhány pillanatra, majd kezdj el írni, firkálni vagy színezni – bármit, ami jön!

🎵 Hogyan csináld?

- Válassz egy meditációs vagy instrumentális zenét ami megtetszik.
- Vegyél egy mély levegőt, és csukd be a szemed pár másodpercre. Figyeld meg, milyen érzések jönnek.
- Kezdj el írni vagy firkálni!

Ha írni szeretnél, írd le minden gondolatot, érzést, ami megjelenik – akár szavakban, akár rövid mondatokban.

Ha inkább rajzolnál, engedd, hogy a kezed szabadon mozogjon – húzz vonalakat, formákat, spirálokat, bármit, ami spontán jön.

Használj színeket ha szeretnél! Cserélgess a színes ceruzákat vagy tollakat, és figyeld meg, hogyan hat rád a színek váltása.



A következő oldal csak a tiéd



10 Meditatív írás és firkálás – Engedd, hogy a zene vezessen!



ÚTRAVALÓ GONDOLATOK

Remélem, hogy ez a füzet segített elmélyülni a kreatív flow élményében, és megtapasztaltad azt a könnyedséget, amikor az elme elcsendesedik, és a kezed szabadon alkot.

Ha szeretnél még mélyebbre menni az önismeretben és a kreatív önkifejezésben, itt találsz meg:

www.erzesmuhely.hu
Instagram: [erzes_muhely](#)
Mail: agi@erzesmuhely.hu



Köszönöm, hogy velem tartottál! 🎨✍️✨