

5x5 kreatív naplózás

5 alkalom,
szabad írás eszközeivel
az önismereted felé



Szeretettel köszöntelek

Szia!

Ági vagyok. Life - karrier és journal coach, karrier tanácsadó és HR szakember. Az Érzés Műhely megálmodója.

Hiszek abban, hogy az önismeret nem egy távoli cél, hanem egy folyamat, amit akár egy tollal és pár bátor kérdéssel is lehet fejleszteni. Ez a munkafüzet azért született, hogy segítsen kapcsolódni önmagadhoz, az érzéseidhez, a belső világodhoz ... finoman, játékosan, és mégis mélyen.

A kreatív írás egy olyan eszköz, amelyben nem az a lényeg, hogy „szépen” írj - hanem hogy őszintén. Hogy a sorok közül előbújjon valami olyan, amit eddig talán elnyomtál, nem vettél észre, vagy csak mostanra érett meg benned.

Ha leülsz ezekkel a kérdésekkel, az már önmagában egy bátor lépés.

Szeretettel:

Halgas Ágnes



www.erzesmuhely.hu

agi@erzesmuhely.hu

Instagram: [erzes_muhely](https://www.instagram.com/erzes_muhely)



Hogyan használd ezt a füzetet?

Ez a kreatív napló 5 önálló alkalmat tartalmaz, amit a saját ritmusodban végezhetsz, akár egymás után, akár két–három naponta.

Mi az a szabad írás?

A szabad írás (free writing) egy olyan technika, ahol csak írsz – nem ítélsz, nem javítasz, nem formázol. Engeded, hogy a tollad vezessen, még ha néha értelmetlennek is tűnik.

Ez az egyik legerősebb önismereti módszer:

- Elősegíti az érzelmek spontán feltárását, segít leküzdeni az írási blokkokat és a túlzott perfekcionizmust
- Tudományosan bizonyított: napi 15–30 perc írás akár 4 alkalommal egy hónap alatt segíthet a stressz, szorongás és depresszió csökkentésében, és hosszú távon is javítja a mentális és fizikai jólétet
- Támogatja a kreativitást és önismeretet, segít tudatosítani belső blokkokat és erőforrásokat, emellett stimulálja a problémamegoldást



Miért hatásos ez a módszer?

- Nincsenek szabályok - csak Te, a tollad és a papír.
- Írhatasz 5-től 30 percig, ami neked kényelmes.
- Bármikor kezdhetsz - hétfőn, reggel, este, egy beszélgetés után... amikor készen állsz.
- A saját tempódra vagy hangolva – először mélyre ásol, aztán pihensz, majd újrapcsolsz.

Hogyan használd ezt a füzetet?

A struktúra mind az 5 alkalomnál:

- Rövid **témabevezető** – bemutatja, miért fontos ez a rész (pl. múlt gyógyítása).
- Inspiráló **idézet** – amely hangulatot ad. És egy **zene ajánló** a feladat mellé.
- Kreatív **feladat** megfogalmazása.
- Tetszőleges hosszúságú **írás** – használd a rendelkezésre álló helyet, vagy ha kevés, nyiss naplót!
- **Reflexió**s kérdés – utána nézhetsz, mit fedeztél fel magadról, mit éreztél.
-

Minden alkalom úgy épül, hogy ne adjon kész válaszokat, hanem segítse a benned rejlő mélyebb felismeréseket - coaching szemléletben.

Ne felejtsd el

- Senki nem fog ellenőrizni, ítélni
- Az önmaradra fordított idő mindig megtérül
- Nem kell szépen, rendezetten írnod. Csak szabadon.

≡ Let's ≡
START

1. alkalom: A gyógyító múlt

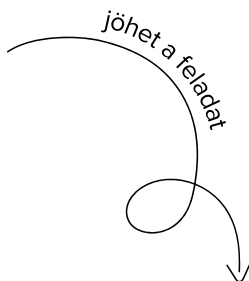
A múltunk nemcsak az emlékekből áll, hanem az érzésekből, tapasztalatokból, amik meghatározzák, hogyan látjuk ma önmagunkat és a világot.

Néha cipeljük a régi sebeket, amik korlátoznak minket, anélkül, hogy észrevennénk. Ebben a blokkban arra hívlak, hogy szánj időt arra, hogy megbékélj a múltaddal, megértsd a félelmeidet, és megengedd magadnak a gyógyulást.

*„Az igazi gyógyítás nem a sebek eltüntetése,
hanem a múltunk elfogadása és megszeretése.”*

– Brené Brown

Zene ajánló: <https://www.youtube.com/watch?v=I3OJUwILeIU>



1. alkalom: A gyógyító múlt

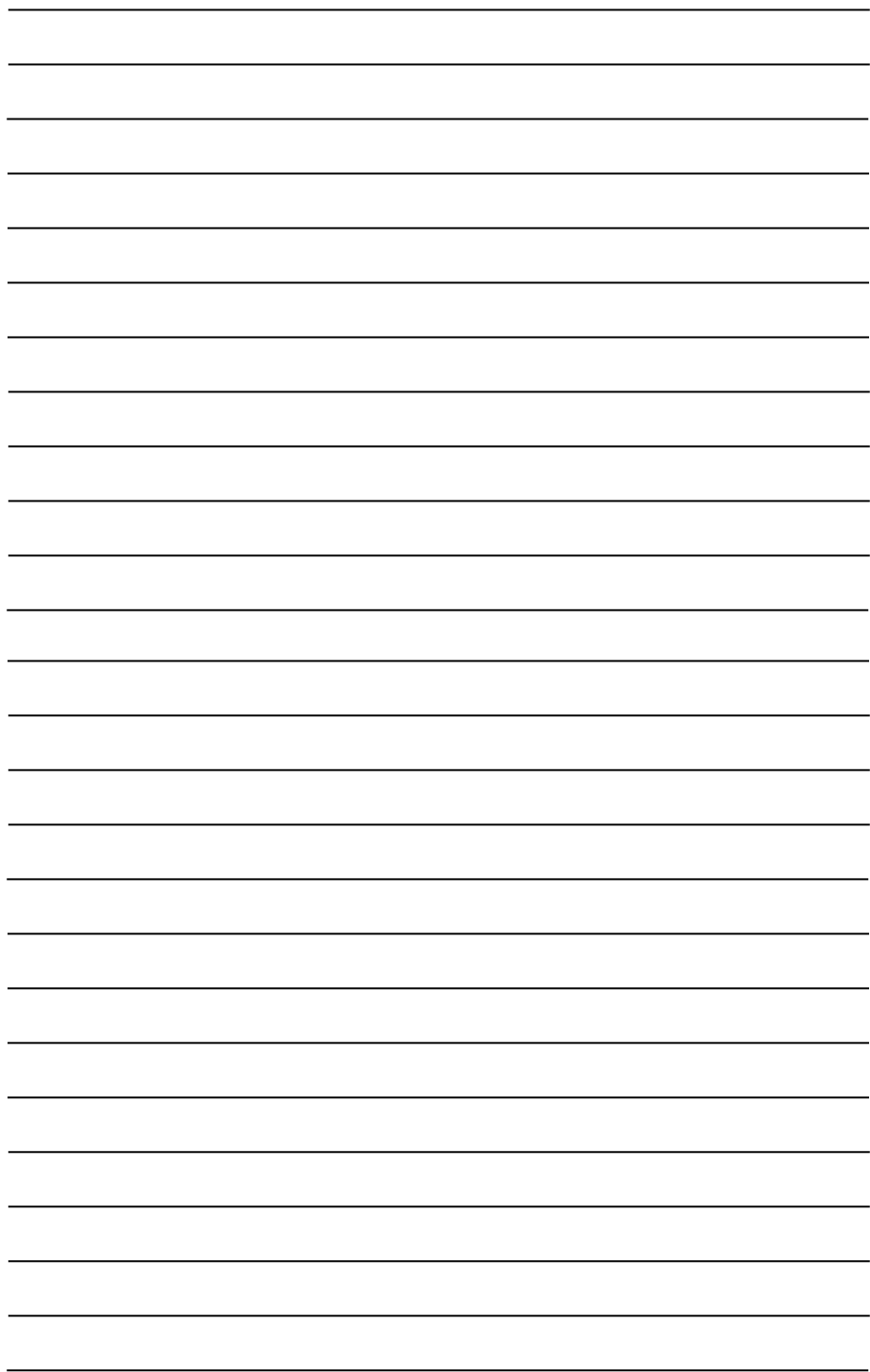
A feladat: Képzeld el a fiatalabb önmagad: a 10 vagy 20 évvel ezelőtti önmagad. Mit mondanál neki most?

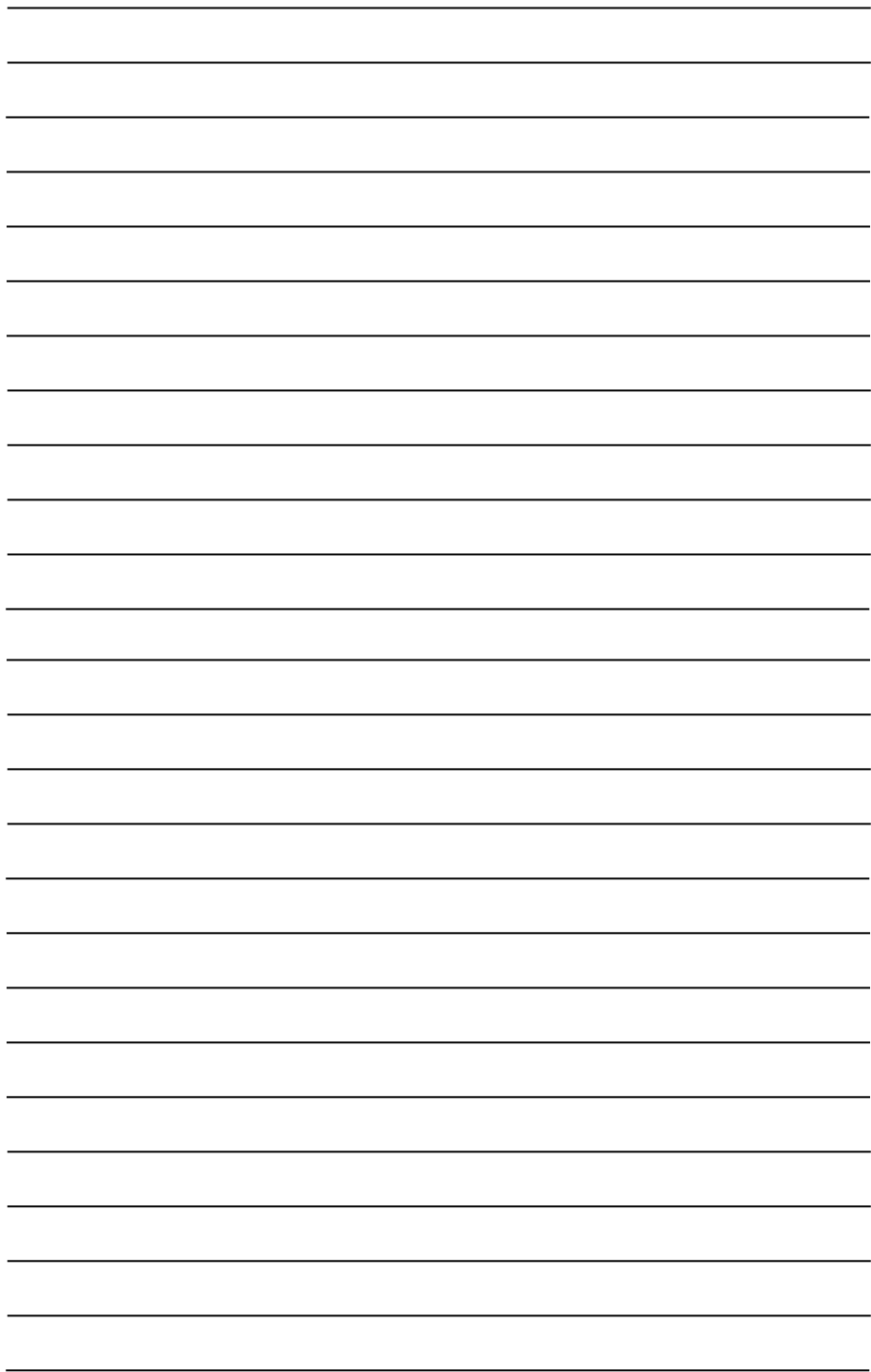
Írj neki egy levelet, amelyben:

- **Elmeséled, mit tanultál, mit értél meg azóta.**
- **Megerősítetd, hogy nem volt hiábavaló, amit átélt.**
- **Bátorítod őt, hogy ne adja fel, még ha nehéz is.**
- **Megengeded magadnak a múlt sebei feletti megbocsátást és szeretetet.**

Engedd, hogy a tollad vezesse a szavaidat, ne aggódj a stílus vagy helyesírás miatt, csak írd őszintén és szabadon!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





1. alkalom: A gyógyító múlt

Önreflexiós kérdések:

Mi történt benned, miközben ezt a levelet írtad?

Milyen érzéseket, felismeréseket fedeztél fel?

Volt-e olyan rész, ami különösen megérintett vagy meglepett?

Hogyan tudod ezeket az érzéseket átültetni a jelenedbe?

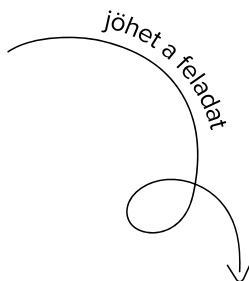
2. alkalom: A belső szobád

Mindannyiunkban ott rejlenek a megoldások, a bölcsesség és az erő, amelyek segítenek átjutni a nehézségeken. Ez a blokk arról szól, hogy felfedezd és megnevezd a saját belső kincseidet — azokat a képességeket, értékeket, emlékeket, amelyekből töltekezni tudsz, amikor szükséged van rájuk. A cél, hogy rátalálj a saját szuperképességeidre, és tudatosan használd őket a mindennapokban.

„A legerősebb fegyvered a saját belső erőd.”

– Oprah Winfrey

Zene ajánló: <https://www.youtube.com/watch?v=0VuNuernV5g>



2. alkalom: A belső szobád

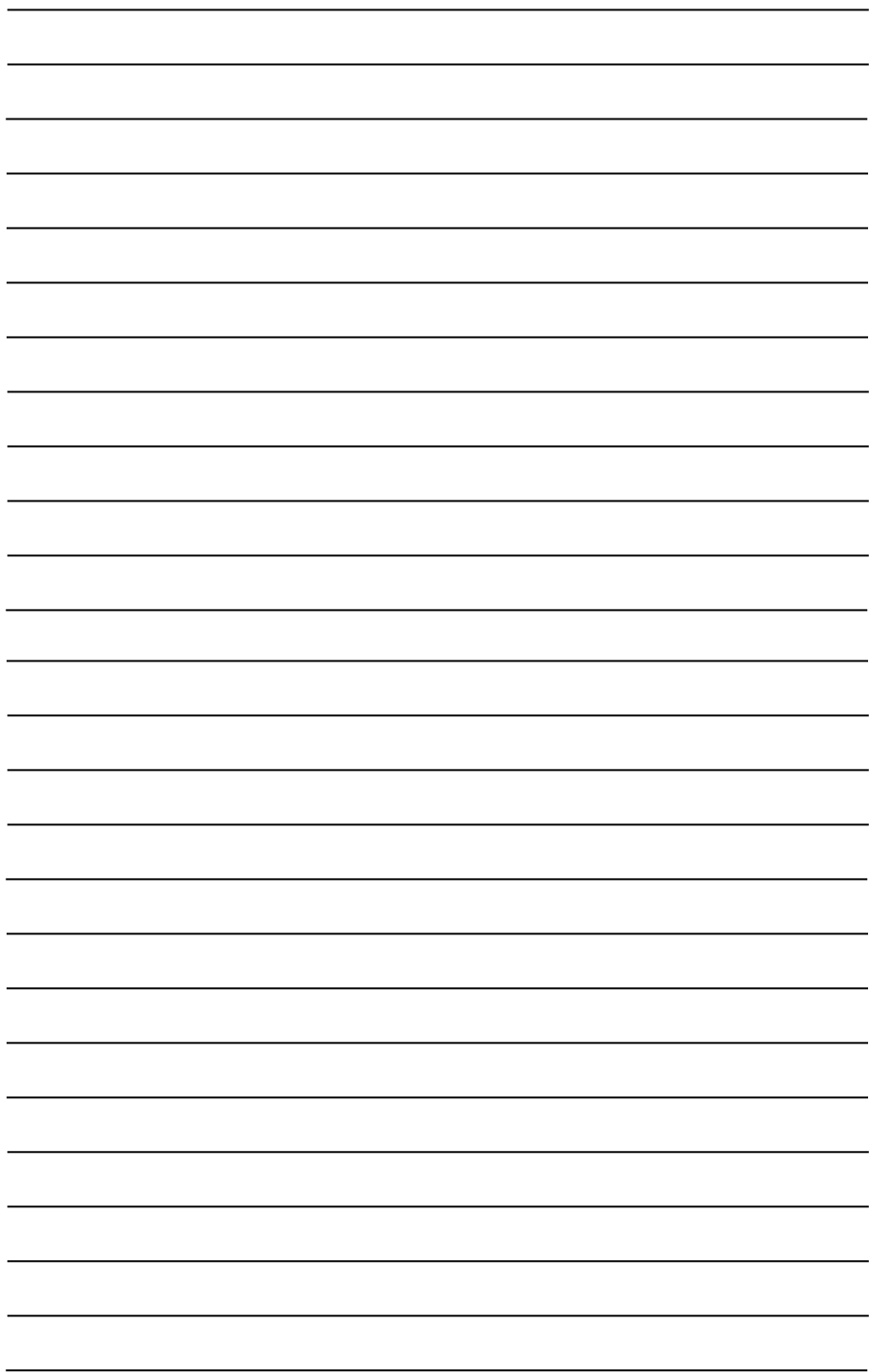
A feladat: Képzeld el egy titkos szobát magadban, ahol a legértékesebb kincseid vannak elrejtve.

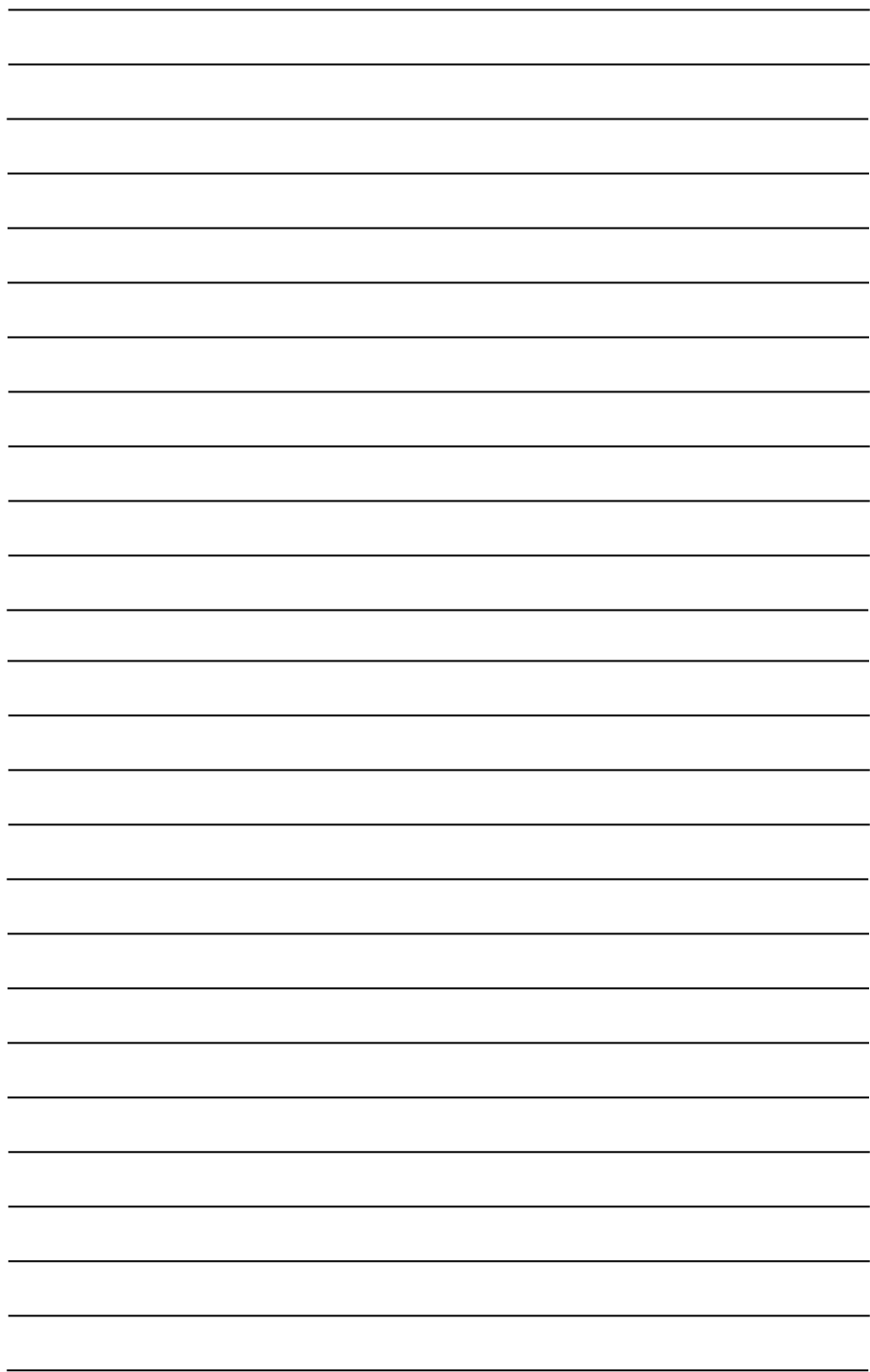
Írd le:

- **Milyen kincseket találsz ebben a szobában? (Lehetnek erősségek, pozitív tulajdonságok, tanult leckék, támogató emberek, élmények.)**
- **Melyik kincs a legfontosabb számodra most, és miért?**
- **Hogyan tudod ezt a kincset a mindennapjaidban használni, amikor nehézségekkel találkozol?**

Szabadon engedd a gondolataid, írd, ahogy jön, nem kell rendszerezni vagy szépen fogalmazni — ez a te belső kincstárad!

[illegible]





2. alkalom: A belső szobád

Önreflexiós kérdések:

Milyen érzés volt belépni ebbe a belső szobába?

Milyen volt a szoba?

Találtál meglepetéseket vagy rég elfeledett erőforrásokat?

Hogyan változik a hozzáállásod a nehézségekhez, amikor tudatosítod ezeket a kincseket?

3. alkalom: Árnyékoldalunk

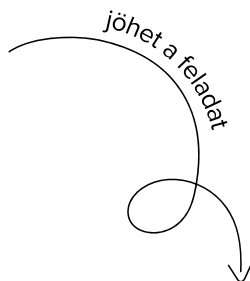
Mindannyiunknak van egy „árnyékoldala” – olyan részeink, amelyeket elrejtünk, elnyomunk vagy nem szeretünk magunkban. Pedig ezek az árnyékok nem ellenségek, hanem útjelzők: megmutatják, hol van még elakadásunk, félelmünk vagy éppen fejlődési lehetőségünk.

Ebben a blokkban arra hívlak, hogy ismerd meg ezeket a rejtett részeidet – de nem bírálva, hanem kíváncsisággal. Mert amit elfogadsz magadban, az már nem tud irányítani.

„A sötétség nem tűnik el attól, hogy elfordítjuk a fejünket. Csak attól, ha megnézzük.”

– Carl Gustav Jung

Zene ajánló: <https://www.youtube.com/watch?v=NSKxvLWqyOY>



3. alkalom: Árnyékoldalunk

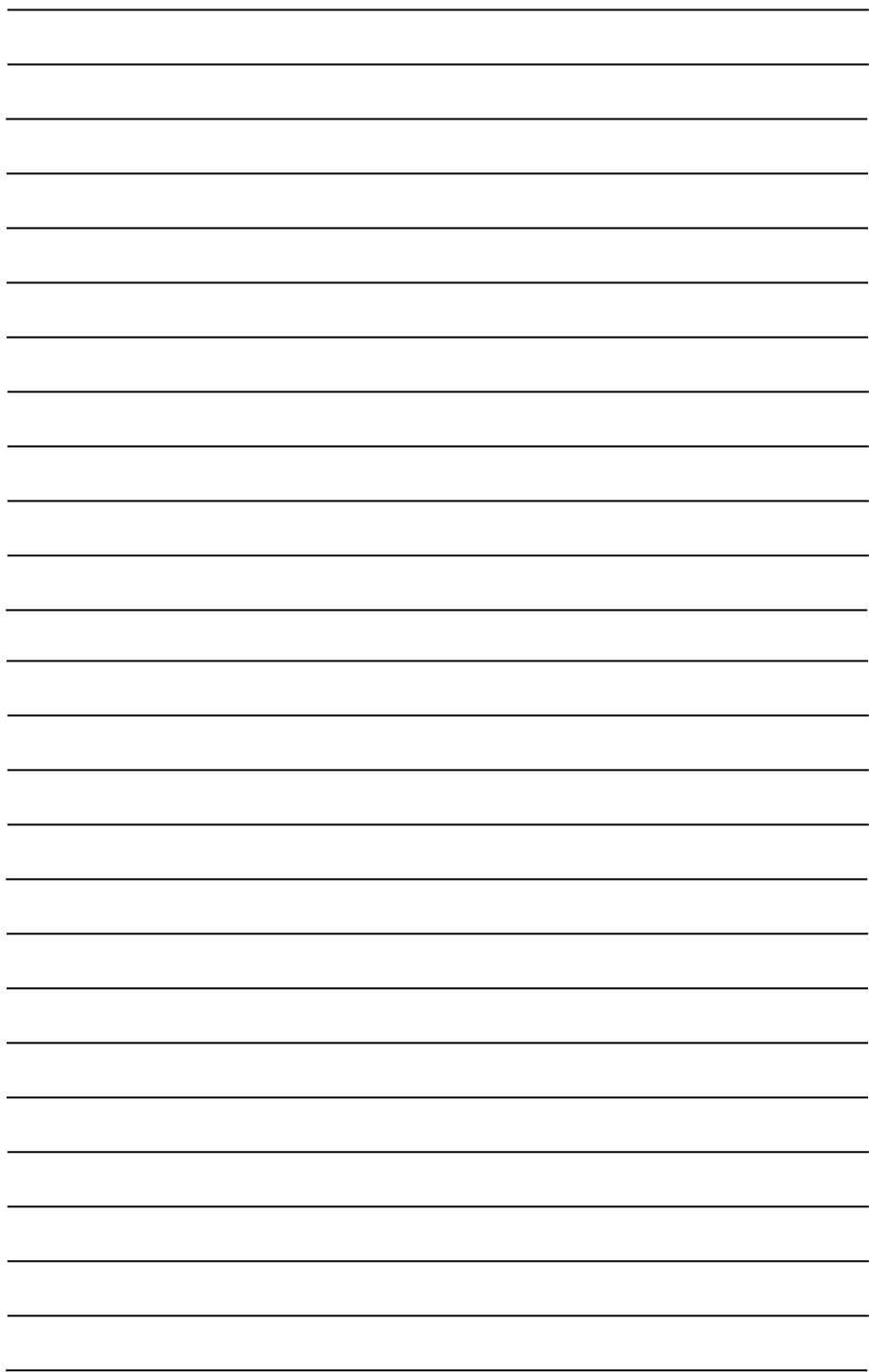
A feladat: Gondolj most egy helyzetre, amikor valaki viselkedése kifejezetten zavart téged.

- **Mi volt az, ami irritált benne? Milyen szavakat vagy tetteket használt?**
- **Milyen érzést keltett benned?**
- **És most a csavar: mi van akkor, ha ez az, amit valahol te is elutasítasz magadban?**
- **Próbálj meg párbeszédet kezdeni ezzel az árnyékrésszel: mit akar mondani neked? Miért van ott?**

Engedd meg magadnak, hogy megfigyeld ezeket a részeidet – nem kell megváltoztatni, csak meghallgatni.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



3. alkalom: Árnyékoldalunk

Önreflexiós kérdések:

Milyen felismerésed született az árnyékodról?

Volt benned ellenállás, félelem vagy épp megkönnyebbülés?

Milyen érzések vannak most benned?

Hogyan tudsz mostantól másképp viszonyulni ehhez az árnyékhoz?

4. alkalom: Álmodj nagyot

Milyen lenne az életed, ha nem korlátoznád magad?

Ha nem lenne „kellene”, „muszáj”, „nem lehet” – csak te, a vágyaid, a bátorságod és a képzeleted?

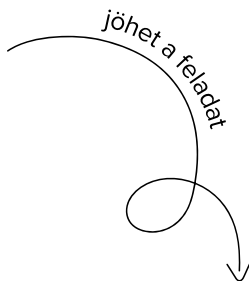
Ebben az alkalomban arra invitállak, hogy engedd szabadjára a jövőképed. Ne realista legyél, hanem kíváncsi, kreatív és játékos. Ez nem célkitűzés, nem bakancslista – ez egy jövő-álom, ami a szívedből születik.

„Ne azt kérdezd, mire van szüksége a világnak.

*Kérdezd inkább azt, mi az, amitől
megelevenedsz – és menj, csináld azt. Mert
amire a világnak igazán szüksége van, az olyan
emberek, akik megelevenedtek.”*

– Howard Thurman

Zene ajánló: <https://www.youtube.com/watch?v=HvaXLNhAlbc>



4. alkalom: Álmodj nagyot

Feladat: Képzeld el magad 5 év múlva. Minden a lehető legjobban alakul.

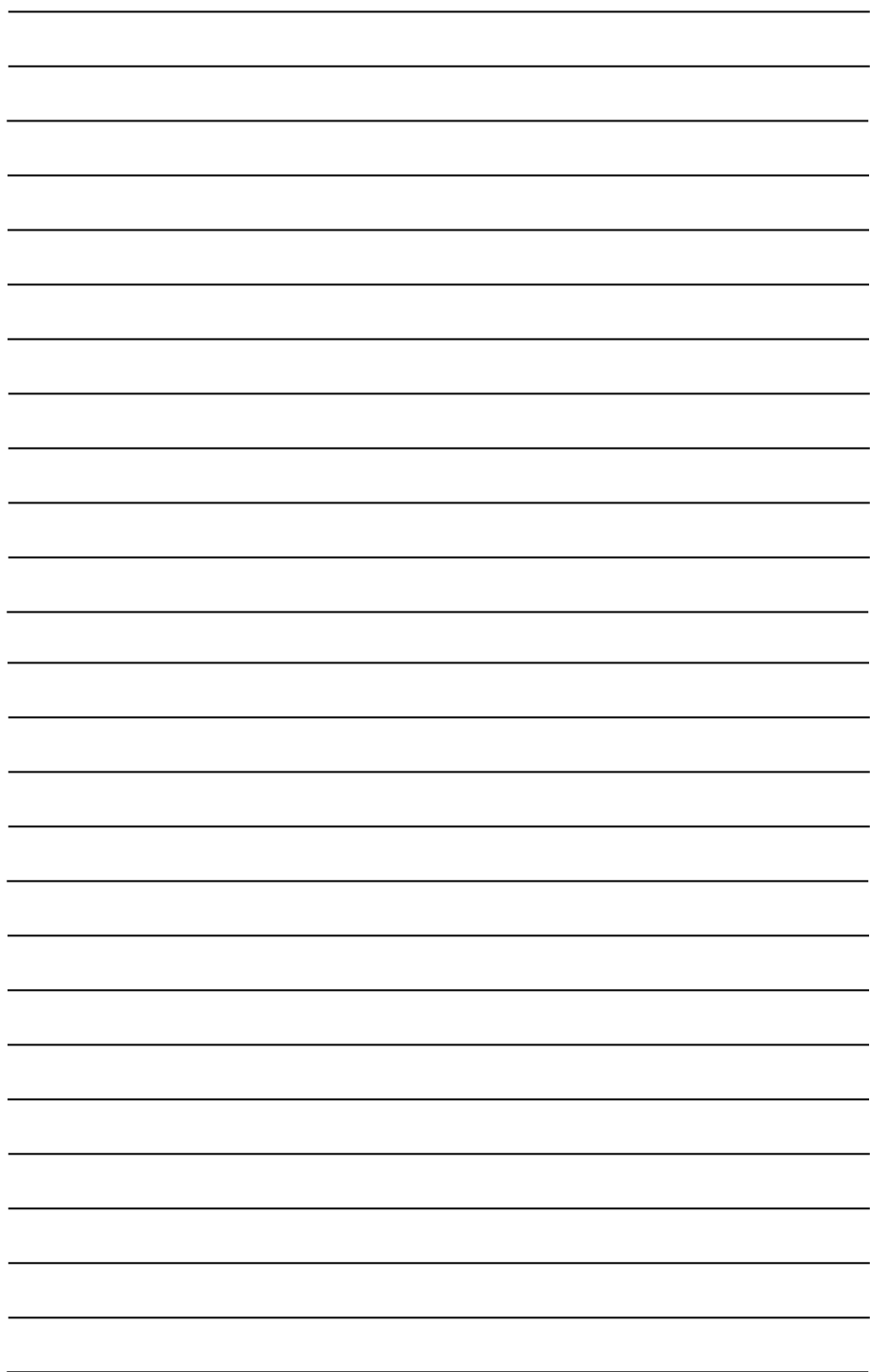
- **Hol élsz? Milyen az otthonod, a környezeted?**
- **Mivel foglalkozol? Mi ad örömet a munkádban vagy hivatásodban?**
- **Kik vesznek körül? Milyen kapcsolatokat ápolasz?**
- **Milyen szokásaid vannak, hogyan indul egy napod?**
- **Hogyan érzed magad testileg, lelkileg?**

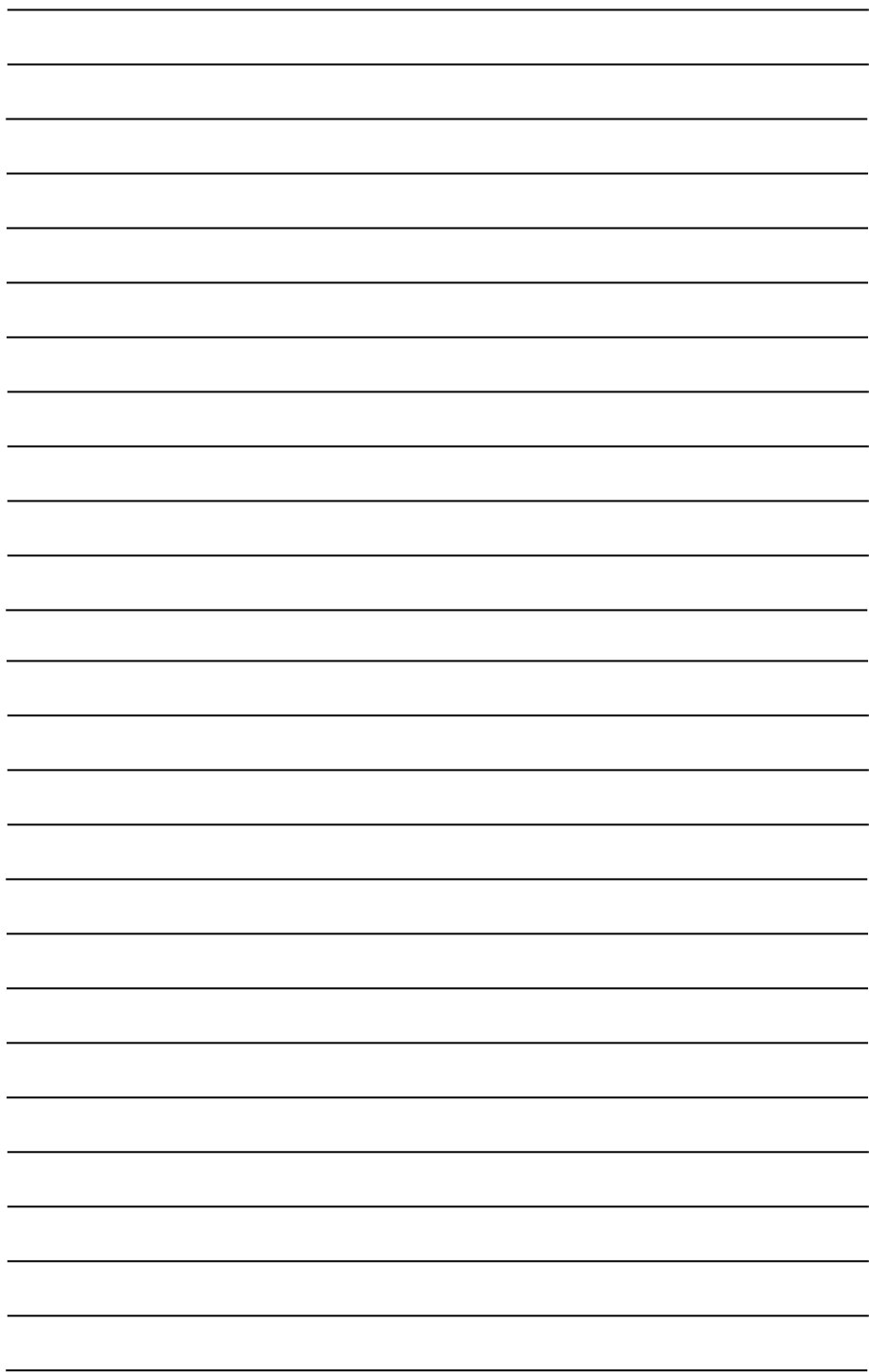
Most írd le ezt a jövőképet, mintha már megtörtént volna. Mintha naplóbejegyzést írnál a jövőből:

„Ma reggel felkeltem, és...”

Írj bőven, bátran, szabadon!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





4. alkalom: Álmodj nagyot

Önreflexiós kérdések:

Mi az a rész ebben az áloméletben, ami a legjobban megmozdított benned?

Mennyire van most jelen a hétköznapijaidban ez a minőség vagy érzés?

Milyen érzések vannak most benned?

Mi lehet az első apró lépés, amit már ma megtehetsz, hogy közelebb kerülj ehhez az álomhoz?

5. alkalom: A belső iránytű

Az intuíció nem logikus. Nem is hangos. Olyan, mint amikor csak tudod. Nem tudod megindokolni, mégis igaz.

Csak egyszerűen bennünk van.

És ha megtanulod meghallani, olyan lesz, mintha lenne egy belső GPS-ed, ami néha gyorsabban tudja az utat, mint bármelyik tanács vagy elemzés.

Miért jó, ha erősíted az intuíciódat?

- Mert segít dönteni akkor is, amikor túl sok az információ.
- Mert észrevesz olyasmit is, amit a „logikus éned” hajlamos lenne elsiklani.
- Mert gyorsabb, mint a túlagyalás (ami néha olyan, mint egy körhinta, amin nincsen leszállás).
- Mert összeköt önmagaddal, a valódival, a mélyebben tudóval.

Az intuíció olyan, mint egy izom. Ha nem használod, elszunnyad.

De ha edzed – például írással – akkor egyre gyakrabban és tisztábban szólal meg.

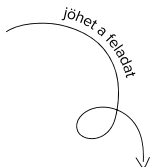
Most játszunk egyet: ismerkedj meg a saját intuícióddal. Adj neki arcot, hangot, lakcímet. Hívd elő – és hallgasd meg.

Mert lehet, hogy már nagyon régóta próbál szólni hozzád, csak épp most lett csönd...

„Az intuíció a lélek nyelve. A test a tolmácsa.”

– ismeretlen

Zene ajánló: <https://www.youtube.com/watch?v=HvaXLNhAlbc>



5. alkalom: A belső iránytű

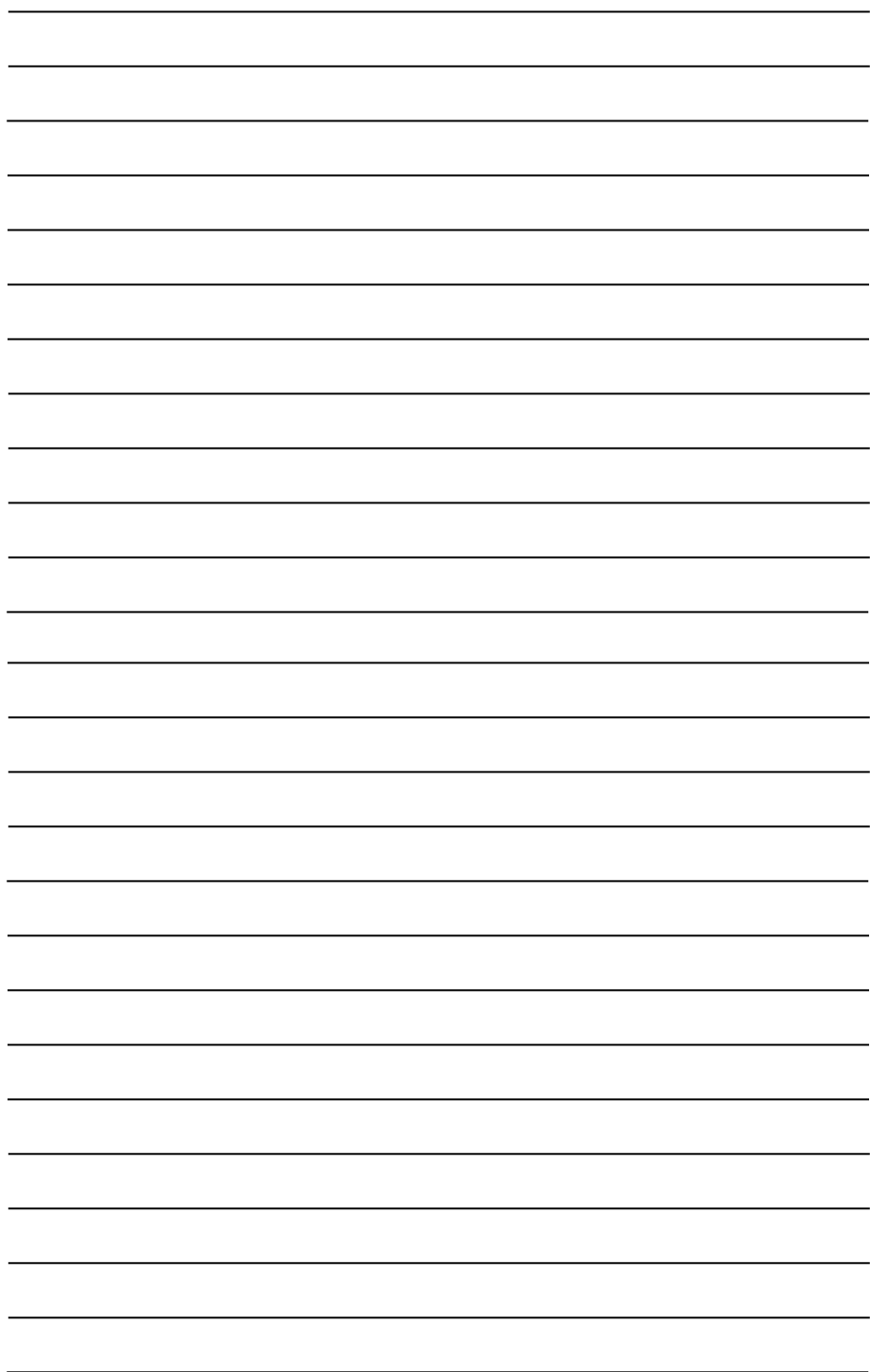
Feladat: kb. 15–20 perc szabadírás.

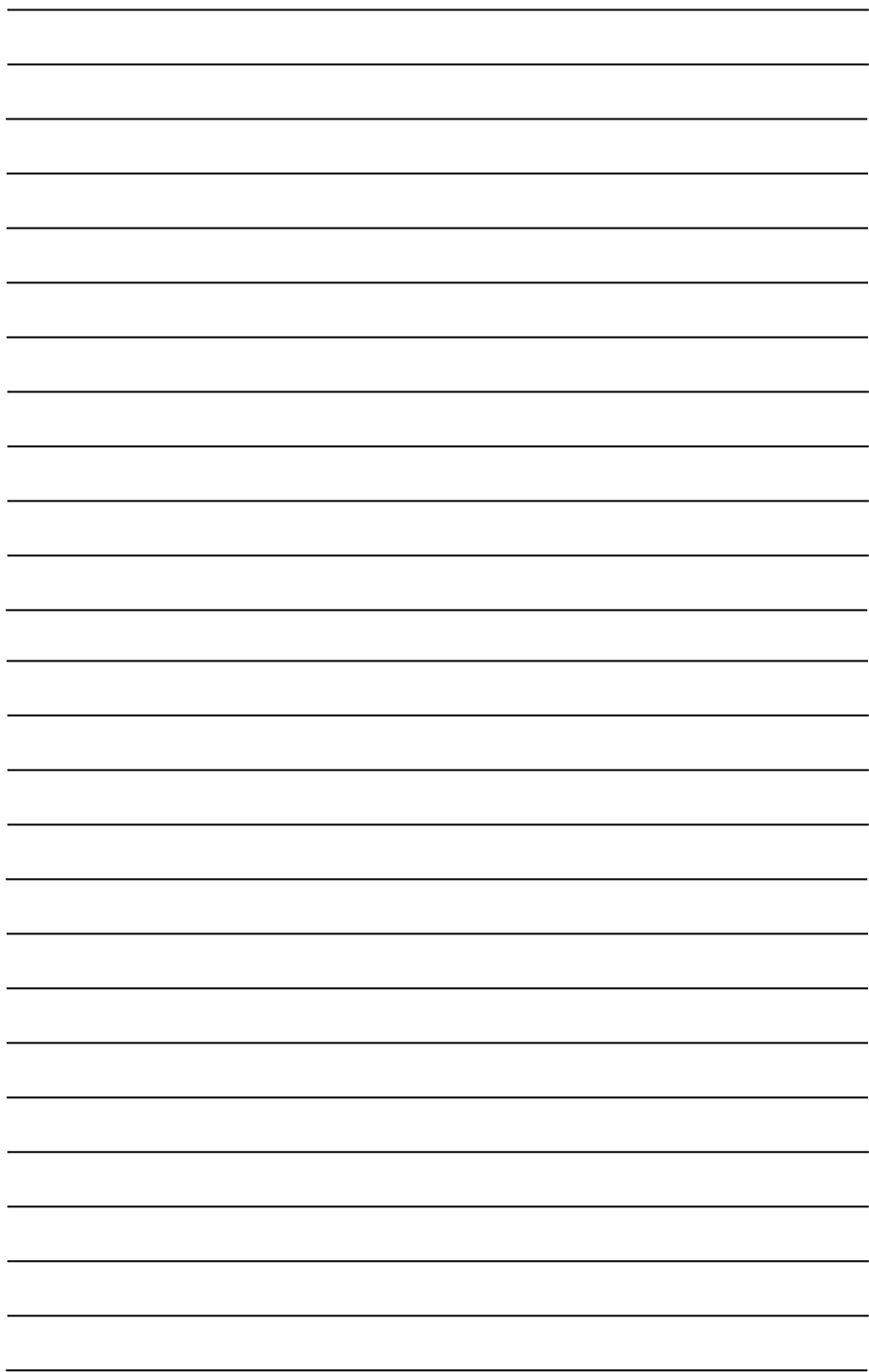
A szabály: Ne gondolkodj, ne javítsd, ne szépítsd, csak írd. Lehet, hogy nem lesz értelme, nem baj. Nem is kell.

Lélegezz mélyeket párszor, csukd be a szemed egy pillanatra. Figyeld meg, mit érzel most. Aztán kezdj el írni ezekre a kérdésekre. Ami jön, az jó:

- Milyen érzés van most a testemben, amit eddig nem vettem észre?
- Hol érzem ezt az érzést? Ha szín, forma, mozdulat vagy hang lenne – milyen lenne?
- Mit súg most a testem, amit a fejem nem mond el?
- Mire vágyom most zsigerből, de még nem mertem kimondani?

Ha elakadsz, írd csak egy szót, egy képet, egy színt. Ne törődj vele, hogy „ez most hülyeség-e”. Nem az. Ez belőled jön.





5. alkalom: A belső iránytű

Önreflexiós kérdések:

Milyen volt „fej nélkül” írni?

Volt olyan mondat, ami meglepett?

Mi az, amit elviszel ebből az intuíción pillanatból?

Mit éreztél a testedben írás közben – és mit most?

Zárszó: Naplózás, mint belső szövetség

Gratulálok, eljutottál az önismereti utad egy fontos állomásához! Ha itt vagy, valószínűleg már tollal a kezeden is végigmentél ezen a különleges kalandon. 🌟

Ez már önmagában egy óriási dolog.

Most, hogy többféle szabadírásos gyakorlaton keresztül megtapasztaltad, milyen az, amikor nem a „kell”, hanem az „érezem” vezet, hadd adjak még valamit útravalóul:

A naplózás nem csak önreflexió.

Ez egy titkos ajtó. Egy folyamatos, bensőséges beszélgetés önmagaddal. Nem kell hozzá szépen írni, nem kell minden nap csinálni, nem kell nagy dolgokat várni tőle – és mégis:

- 👉 segít lelassulni,
- 👉 tisztábban hallani a belső hangodat,
- 👉 észrevenni ismétlődő mintákat, érzéseket, üzeneteket,
- 👉 kapcsolódni az érzéseidhez, álmaidhoz, testedhez, döntéseidhez.

Ha bármelyik feladat megérintett, ha volt olyan mondat, amit nem te találtál ki, hanem „jött”, akkor már működött is az intuíciód.

Ez a füzet csak a kezdet volt.

Próbáld ki, milyen az, ha nemcsak öt alkalmat írsz végig – hanem hetente, vagy amikor csak jól esik, előveszed a tollad, és újra kapcsolódsz.

Legyen saját rituáléd. Legyen saját nyelved. Legyen saját helyed: ahol nem kell megfelelni.

Csak lenni, érezni, írni.

THANK YOU!

Kedves Te, aki velem tartottál ezen az úton.

Köszönöm, hogy beengedted a szabadírás varázsát az életedbe.

Köszönöm, hogy időt, figyelmet, érzést adtál magadnak.

Köszönöm, hogy engem választottál ezen a belső kalandon útitársul.

Ez a füzet az Érzés Műhely egyik szívből jövő alkotása volt és bízom benne, hogy neked is lett benne egy belső polcod, amihez bármikor visszatérhetsz.

Ha valami megérintett, ha valami megmozdult, ha új kérdéseid lettek, akkor már elkezdődött benned valami igazán fontos.

Mert amikor kapcsolódsz magadhoz, az mindig a saját utad kezdete.

Ne hagyd abba az írást. Írj csak. Akkor is, ha nincs időd, kedved, világos gondolataid. Az intuíciód ott lesz. Ott van. Mindig is ott volt.

Szeretettel,
Ági



weboldal: www.erzesmuhely.hu



mail: agi@erzesmuhely.hu



instagram: [erzes_muhely](https://www.instagram.com/erzes_muhely)



*Nem kell minden választ tudnod, elég ha
nyitott vagy a kérdésekre.*

-Ági