

VISSZATEKINTŐ ÉS ÉVTERVEZŐ FÜZET



2025-2026

Önreflexiós utazás az elmúlt
év tanulságai és a következő
év lehetőségei körül



ÚJÉVI FOGADALMAK HELYETT: FÓKUSZPONTOK

Ahová a figyelmedet irányítod, ott energiát teremtész. Ahol az energiád van, az növekedni kezd.

Az új év nem verseny, és nem is arról szól, hogy mindenáron „újra feltaláld” magad.

Nem muszáj fogadalmakat tenned, sem listákat írnod arról, mit kellene megváltoztatnod.

Inkább kérdezd meg magadtól csendben:

- Mire szeretnék idén igazán figyelni?
- Mi az, amit táplálni szeretnék az életemben?
- Mi az, amit elengedhetek, hogy több hely jusson a fontosnak?

Ez a füzet ezen fókuszpontok megtalálásában fog téged támogatni.

Nem az a cél, hogy megfogadj bármit is, inkább az, hogy letisztítsd a gondolataidat, megérkezz magadhoz, és nyitott lélekkel lépj át az új évbe.



HOGYAN?

MIRE LESZ SZÜKSÉGED?

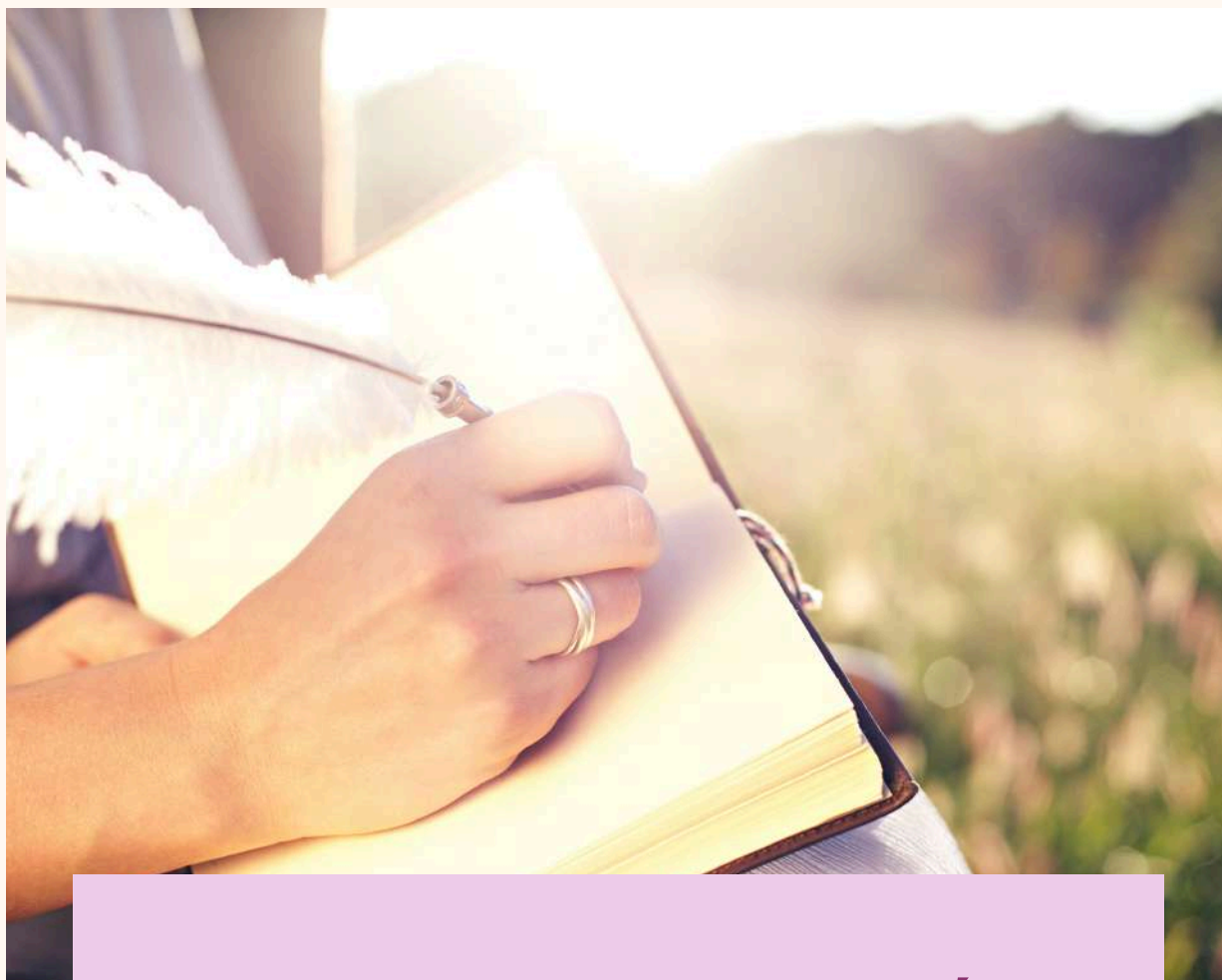
TEREMTSD MAGADNAK EGY KIS ÉNIDŐT. EHHEZ MINDÖSSZE EGY TOLLRA, AKÁR SZÍNES CERUZÁKRA ÉS EGY NYUGODT KÖRNYEZETRE LESZ SZÜKSÉGED. HA MEGVAN, HAGYJ MAGADNAK IDŐT ARRA, HOGY TÉNYLEG ÁTADD MAGAD ENNEK A FOLYAMATNAK. TIPP: GYÚJTS EGY GYERTYÁT ÉS TEGYÉL BE EGY MEDITÁCIÓS ZENÉT IS.

AZ IDŐKERET RUGALMAS! SZÁNJ RÁ ANNYIT, AMENNYI JÓL ESIK. HA VALAHOL SZERETNÉL JOBBAN ELIDŐZNI, MERT EGY-EGY KÉRDÉS MÉLYEBB VÁLASZOKAT HOZ, AKKOR BÁTRAN TARTS SZÜNETET, ÉS TÉRJ VISSZA HOZZÁ, AMIKOR ÚJRA INSPIRÁCIÓT ÉRZEL.

MENNYI IDŐT VESZ IGÉNYBE?

NE AGGÓDJ A VÁLASZOKON

AKÉRDÉSEK NEM AZÉRT VANNAK, HOGY MEGFELELJ NEKIK, HANEM HOGY SEGÍTSENEK ELINDÍTANI A GONDOLATMENETEDET. HAGYD, HOGY A VÁLASZAIK TERMÉSZETESEN FORMÁLÓDJANAK, ÉS NE ÍTÉLKEZZ MAGAD FELETT. HASZNÁLD AZ INTUÍCIÓD. EZ A TE IDŐD, A TE TERED.



VISSZATEKINTÉS 2025-RE

Mielőtt belépnél az új évbe, állj meg egy pillanatra és nézz körül ott, ahol most vagy.

Mennyi minden történt, mennyi minden formált téged idén!
A könnyebb és a nehezebb pillanatok együtt vezettek ide, ahol most állsz.

Ne csak az eredményeidre figyelj, hanem az útra is, amit bejártál.
Ünnepeld a növekedést, és vidd magaddal mindazt, amit megtanultál – magadról, másokról, az életről.

Az év lezárása nem végpont, hanem egy új kezdet küszöbe.

AZ ELMŰLT ÉV - BYE 2025

Gondolj vissza 2025 hónapjaira. Milyen nehézségekkel találkoztál az év során? Írd le azokat a helyzeteket, amelyek kihívást jelentettek számodra.

Milyen tanulságokat hoztak ezek a nehézségek? Gondold végig, mit tanítottak neked ezek az események, és milyen fejlődési pontokat emelhetsz ki belőlük.

Összegzés: Hogyan fejlődte ezeket a helyzeteket? Fogalmazd meg néhány szóban, miben lettél erősebb, tapasztaltabb vagy bölcsebb.

Nézz vissza az utolsó szövegdobozra, ezekben mind fejlődte az év során. Gratulálok, hogy megugrottad a kihívásokat és most egy tapasztaltabb, erősebb önmagad nézhet szembe a jövővel! Ünnepeled meg. Megérdemled.

ÉRTÉKELEÉS

Fogalmazd meg röviden, hogy milyen volt számodra az elmúlt év életed különböző területein! Írj egy-egy kifejezést, rajzolj egy-egy szimbólumot az adott területekhez. Mi jellemezte a 2025-ös éved ezeken a területeken:

MUNKA ÉS KARRIER

PÁRKAPCSOLAT & SZERELEM

CSALÁD & BARÁTOK

EGÉSZSÉG & TESTI JÓLLÉT

HOBBIK & SZABADIDŐ

ÖNISMERET,
MENTÁLIS EGÉSZSÉG

PÉNZÜGYEK

UTAZÁS & ÉLMÉNYEK

AZ ÉV LEG-JEI

Idézd fel az elmúlt év legemlékezetesebb pillanatait! Az alábbi kategóriákban írd le a számodra legkiemelkedőbb eseményeket, élményeket vagy érzéseket. Lehetnek nagy dolgok vagy akár apró, de különleges pillanatok is!

A LEGBOLDOGABB PILLANAT

A LEGNAGYOBB TANULSÁG

A LEGNAGYOBB KIHÍVÁS

A LEGBÜSZKÉBB PILLANAT

A LEGMEGHATÓBB PILLANAT

A LEGBÖLCSEBB DÖNTÉS

A LEGNEHEZEBB DÖNTÉS

A LEGNAGYOBB MEGLEPETÉS

"MINDEN ÉV EGY ÚJABB FEJEZET AZ ÉLETED KÖNYVÉBEN. TARTSD MEG A TANULSÁGOKAT, ÖRÜLJ A SZÉP PILLANATOKNAK ÉS ENGEDD EL, AMI MÁR NEM SZOLGÁL."

SWOT ANALÍZIS

Az év végén érdemes megállni egy pillanatra, és átgondolni, mi minden történt az elmúlt hónapokban. A SWOT-analízis segít abban, hogy rendszerezd az erősségeidet, gyengeségeidet, lehetőségeidet és a fenyegetéseket, amelyek hatással voltak/vannak rád. Töltsd ki az alábbi négy részt, hogy tisztábban lásd, miben fejlődöttél, min kell még dolgoznod, és milyen irányba szeretnél haladni a következő évben.

<u>ERŐSSÉGEK (S).</u>	<u>GYENGESÉGEK (W).</u>
MI AZ, AMIBEN JÓL TELJESÍTETTÉL AZ IDÉN? MILYEN KÉSZSÉGEKET VAGY TAPASZTALATOKAT HASZNÁLTÁL SIKERESEN?	HOL LÁTSZ FEJLŐDÉSI LEHETŐSÉGET? MI AZ, AMIN ÉRDEMES VÁLTOZTATNOD?
<u>LEHETŐSÉGEK (O).</u>	<u>FENYEGETÉSEK (T).</u>
MILYEN ÚJ LEHETŐSÉGEK NYÍLTAK ELŐTTED? MI SEGÍTHET A KÖVETKEZŐ ÉVBEN A CÉLJAID ELÉRÉSÉBEN?	MILYEN AKADÁLYOKKAL SZEMBESÜLTÉL? MI AZ, AMI NEGATÍVAN BEFOLYÁSOLHATJA A KÖVETKEZŐ ÉVET?

AZ ELMŰLT ÉV - BYE 2025

ÖSSZEĞZÉS

HÁROM SZÓ AMI LEGINKÁBB JELLEMEZTE AZ ÉVEM:

KEDVENC
EMLÉKEM:



HA AZ ÉVEM EGY
KÖNYV VAGY FILM
LETT VOLNA, EZ
LENNE A CÍME ÉS A
TANULSÁGA:

CIM:

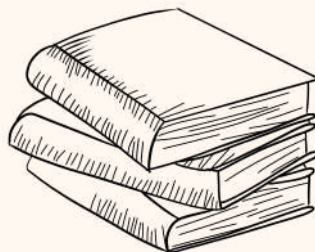
TANULSÁG:

DOLGOK AMIKET NEM SZERETNÉK FOLYTATNI 2026-BAN:

AZ ELMŰLT ÉV - BYE 2025

ÖSSZEĞZÉS

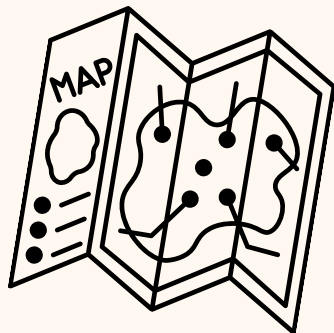
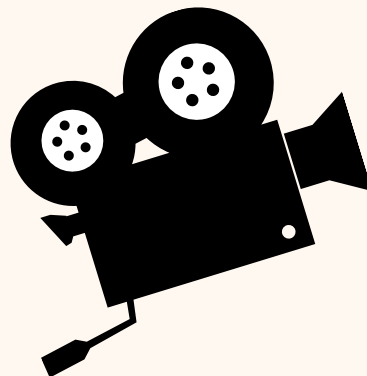
2025 LEGJOBB KÖNYVE(I):



2025 LEGJOBB FILMJE(I):

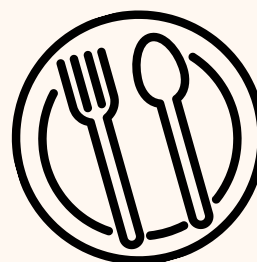


2025 LEGJOBB SOROZATA(I):



2025 LEGJOBB HELYE(I):

2025 LEGJOBB ÉTELEI, ITALIA(I):



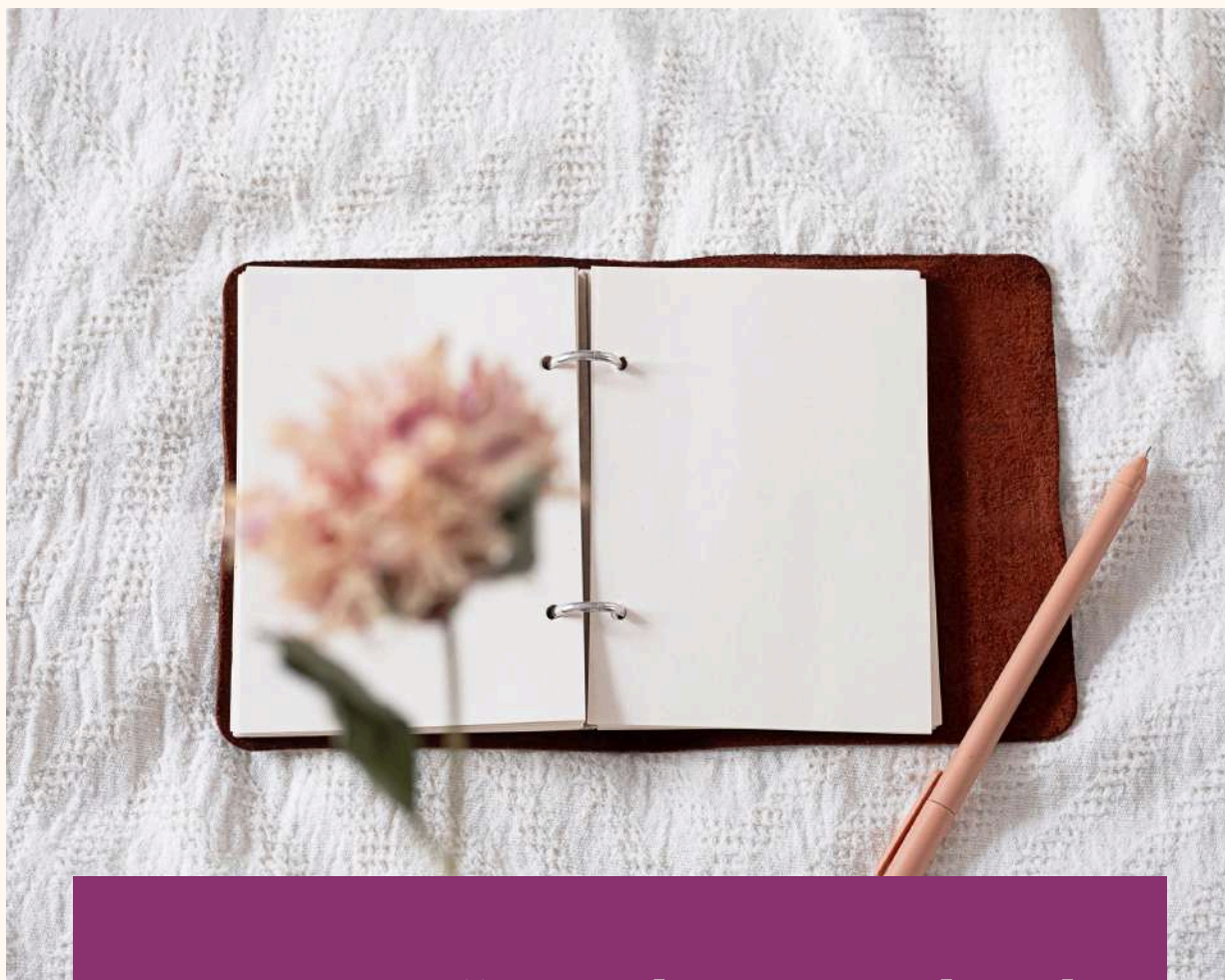
AZ ELMÚLT ÉV - BYE 2025

HÁLA

2025 végén hálás vagyok azért mert....



*A hála segít észrevenni mindazt a finom jót, ami gyakran láthatatlan marad, amíg tudatosan rá nem nézünk.
Ahogy megnevezed ezeket a pillanatok, belül egy csendes, tiszta tér nyílik, ahol könnyebb kapcsolódni önmagadhoz és az élethez.
A hála így nemcsak emlékeztet a bőségre, hanem gyengéden tovább is teremti azt — ott, ahol figyelmet és helyet kap.*



2026-ÖS ÉVINDÍTÓ INSPIRÁCIÓ

Egy új év új lehetőségeket hoz. Nem kell mindet egyszerre megfognod.
Elég, ha most kijelölöd, mire szeretnél figyelni, mit szeretnél növekedni
hagyni az életedben.

Minden nap lehetőség arra, hogy kicsit közelebb kerülj önmagadhoz és
ahhoz, ami igazán fontos.

Vidd magaddal a múlt tanulságait, és fókuszálj arra, ami örömet, békét és
energiát ad.

Ez az év a te kezeden van és azzal nő, amire a figyelmedet irányítod.

HELLO 2026

2026-ban ezekből fogok erőt meríteni a nehezebb helyzetekben:

2026-ban ezekre a helyekre szeretnék ellátogatni:

2026-ban ezekre az emberekre támaszkodhatok:

2026-ban így fogok kapcsolódni a családomhoz, barátaimhoz:

2026-ban ezeket az új dolgokat szeretném kipróbálni:

2026-ban ezeket a készségeimet, tudásomat szeretném fejleszteni:

2026-ban ezen módon fogom megünnepelni a sikereimet:

HELLO 2026

2026-ban ezekre fogok tudni nemet mondani:

2026-ban ezeket a rutinokat építem be az életembe:

2026-ban ezeket a szokásaimat igyekszem NEM folytatni:

2026-ban ezekkel fogom otthonosabbá tenni a környezetem:

2026-ban ezeket a könyveket/filmeket elolvasom, megnézem:

2026-ban ezeknek az embereknek szeretnék örömet okozni:

2026-ban ezeket teszem meg magamért, a mélyebb önismeretért:

HELLO 2026

FÓKUSZPONTOK

GONDOLD VÉGIG, MIRE SZERETNÉL FÓKUSZÁLNI 2026-BAN. A KÖR KÖZEPÉRE ÍRD BE AZ ÉVED FŐ FÓKUSZÁT/FÓKUSZAIT. AZT A TÉMÁT VAGY TÉMÁKAT, ÉRTÉKEKET VAGY TERÜLETEKET, AMIRE 2026-BAN A LEGTÖBB FIGYELMET SZERETNÉD FORDÍTANI.

A KÖRÖK KÜLSŐ RÉSZEIRE ÍRD FEL AZOKAT A KISEBB FÓKUSZPONTOKAT, AMELYEK SZÁMODRA MÉG FONTOSAK 2026-BAN, AKÁR KAPCSOLÓDNAK A FŐ FÓKUSZODHOZ, AKÁR ÖNÁLLÓAN JÁTSZANAK LÉNYEGES SZEREPEST AZ ÉLETEDBEN. HA SZERETNÉD, BŐVÍTHETED TOVÁBBI KÖRÖKKEL IS, A SAJÁT ELKÉPZELÉSED SZERINT.

Fókuszpont:

Fő fókuszterület(ek):

Fókuszpont:

Fókuszpont:

Fókuszpont:

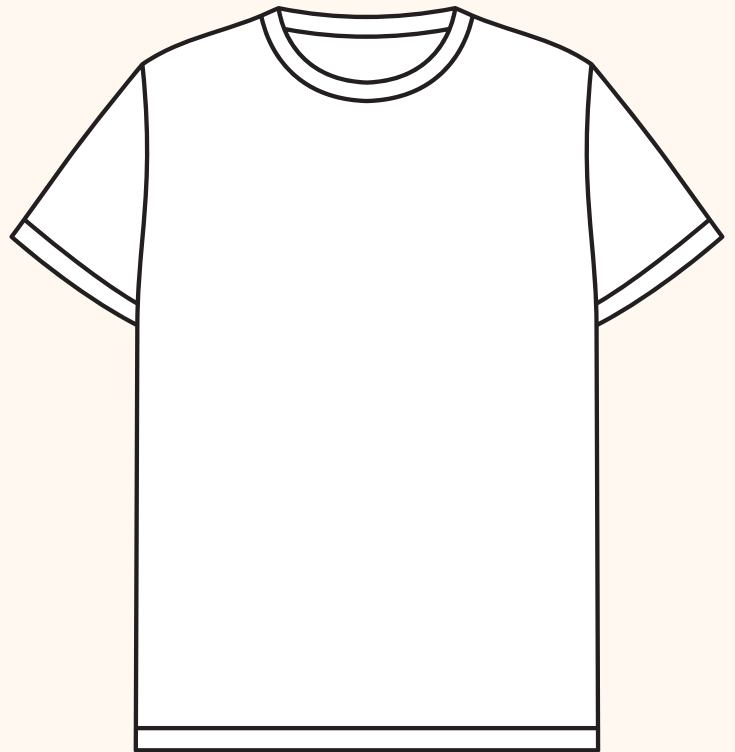
HELLO 2026

WELCOME

MI LESZ AZ ÉVEM MOTTÓJA:

ÍRD FEL RÖVIDEN A
MOTTÓD ERRE A
PÓLÓRA:

(Ha van kedved, csináld is
meg valóságban ezt a pólót.)



MI LESZ AZ A JELKÉP
VAGY SZIMBÓLUM,
AMI EMLÉKEZTET AZ
IDEI FÓKUSZOMRA?

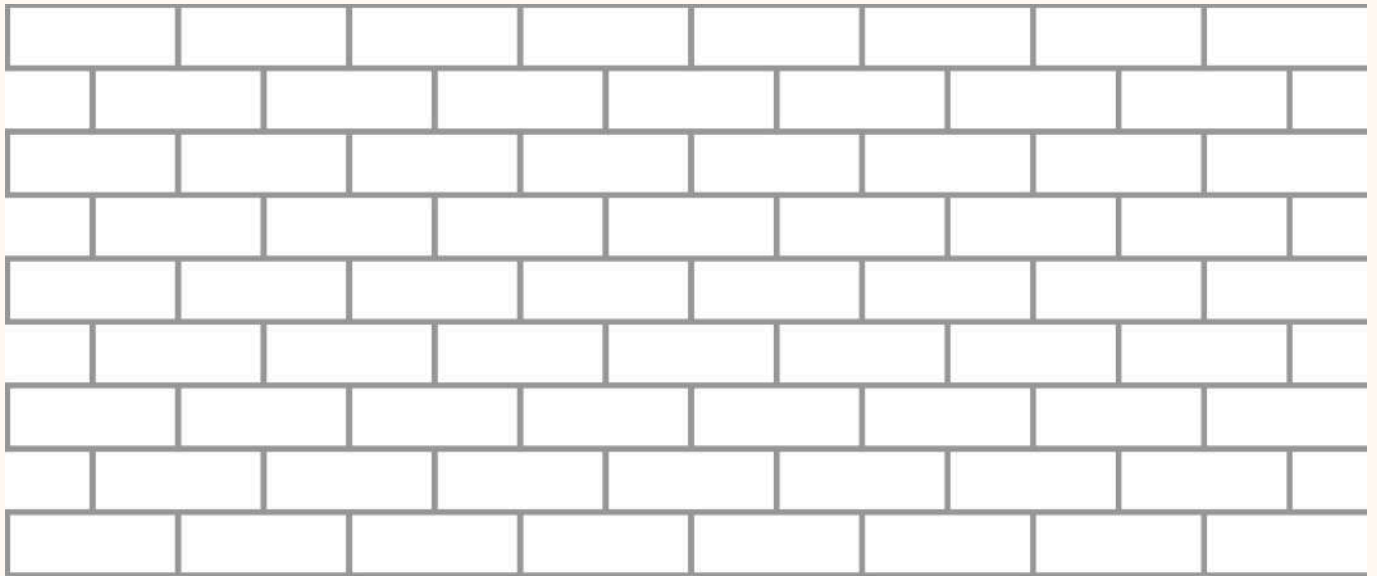
DOLGOK AMIKET MINDENKÉPPEN MEGTESZEK 2026-BAN:

HELLO 2026

WELCOME

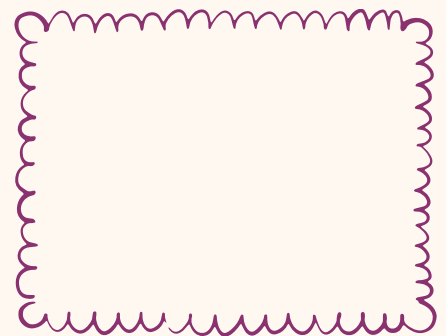
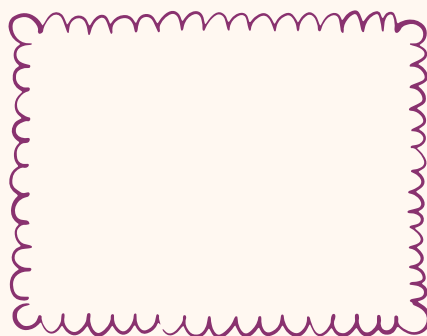
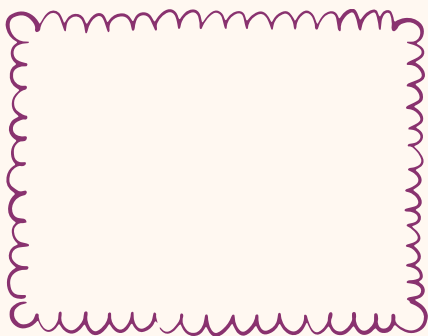
ÍRD FEL MINDEN TÉGLÁRA EGY-EGY ERŐSSÉGEDET, KÉSZSÉGEDET VAGY OLYAN TULAJDONSÁGODAT, AMIRE BIZTOSAN TÁMASZKODHATSZ 2026-BAN.

AHOGY ÉPÍTED A FALAT, KIRAJZOLÓDIK MINDAZ, AMI MEGTART ÉS MEGERŐSÍT AZ ÚJ ÉVBEN.



ÍRJ LE HÁROM DOLGOT, AHOGYAN MEG FOGOD ÜNNEPELNI A SIKEREIDET 2026-BAN.

GONDOLD VÉGIG, MI TÖLT FEL IGAZÁN. LEGYEN AZ EGY APRÓ SZERTARTÁS, EGY KEDVES RITUÁLÉ VAGY EGY NAGYOBB JUTALOM...., ÉS ÍRD LE, HOGYAN ADSZ MAJD TERET AZ ÖRÖMNEK, AMIKOR ELÉRSZ VALAMIT.



HELLO 2026

KÉSZÜLJ FEL

Írj egy levelet az előtted álló évnek, mintha megszólítanád 2026–ot.
Mit vársz tőle? Milyen reményeid, céljaid, vágyaid vannak? Hova szeretnél fókuszálni?
Használd ezt az alkalmat arra, hogy kifejezd, mit szeretnél megvalósítani és erősítsd
meg önmagadban az elköteleződést.

KEDVES

2026.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KÖSZÖNÖM HOGY VELEM TARTOTTÁL EBBEN A MUNKAFÜZETBEN



Ha érdekelnek hasonló kreatív
tartalmak és úgy érzed tudsz hozzám
kapcsolódni, itt tudsz követni:

www.erzesmuhely.hu

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

Facebook: [Érzés Műhely](https://www.facebook.com/ErzesMuhely)

Mail: agi@erzesmuhely.hu

Halgas Agnes