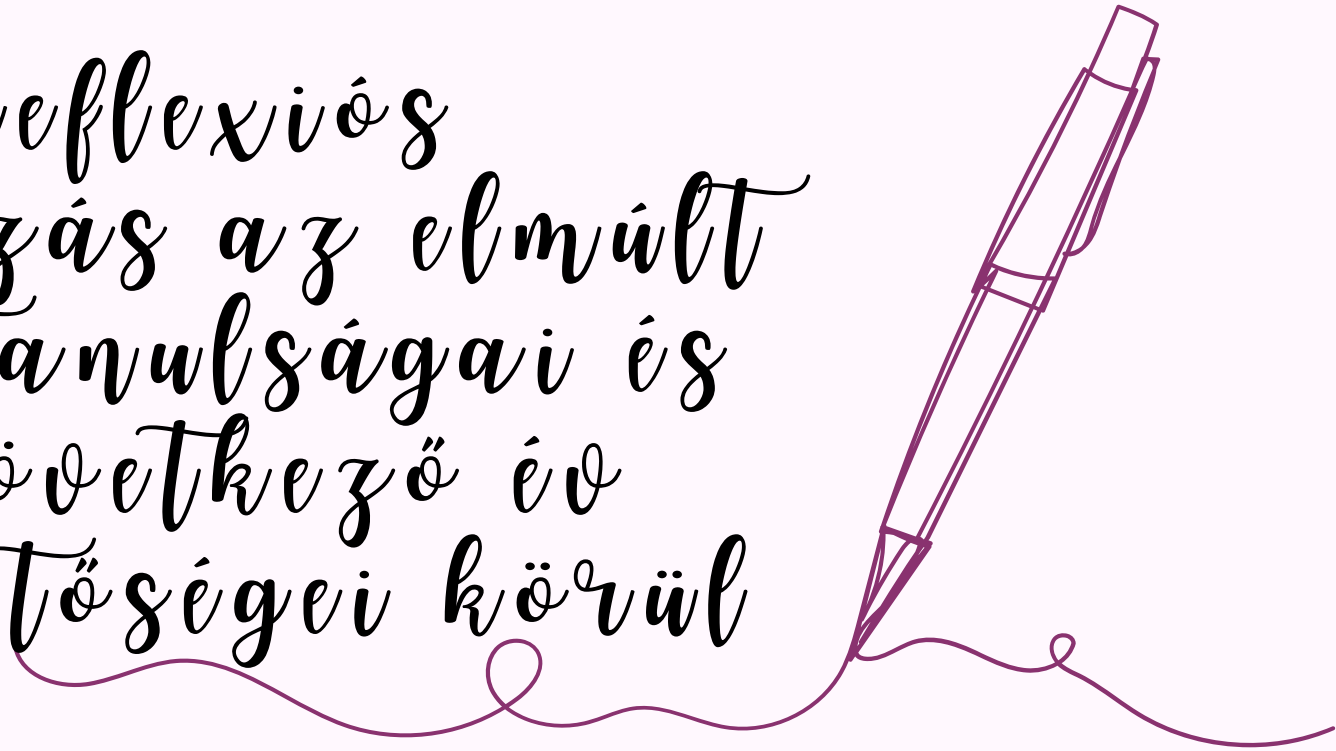
Visszatekintő és Évtervező füzet

2026 → 2027

ÉG

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



Érzés Műhely

AMIT ELENGEDSZ ÉS AMIT MAGADDAL VISZEL

Az év végéhez közeledve sok minden van bennünk. Örömök, nehézségek, megválaszolatlan kérdések és pillanatok, amelyek mellett talán túl gyorsan mentünk el.
Van, amit jólesne elengedni. Egy elvárást, egy régi elképzelést vagy azt a bizonyos „már rég itt kellene tartanom' gondolatot.
Van, amit érdemes tudatosítani: miben változtál, mi adott erőt, és mire van most igazán szükséged.
Van, amit ideje kimondani. Akár csak magadnak, először ezeken a lapokon.
És van, amit szeretnél továbbvinni: egy kapcsolatot, egy szokást, egy felismerést valamit, amiből többet szeretnél a következő évben.

Ez a füzet teret ad, hogy megállj, visszanézz, és figyelj arra, ami benned van. Innen indulhat a tervezés is: abból, amit megéltél, és ami most fontos neked.
Készíts egy teát, kuckózz be, és adj magadnak egy kis időt.





HALGAS ÁGNES LIFE- & KARRIER COACH,
KARRIER TANÁCSADÓ

HOGYAN?

Mire lesz szükséged?

Egy tollra, nyugodt kuckóra és egy kis énidőre. Egy bögre tea is jó társ lehet.

Mennyi időt igényel?

Haladj a saját tempódban. Bármikor tarthatsz szünetet, és visszatérhetsz később.

Hogyan állj hozzá?

Kíváncsian, őszintén, ítélkezés nélkül. Itt nincsenek jó vagy rossz válaszok: annak adj helyet, ami benned van.



Visszatekintés 2026-ra

Mielőtt előretekintenél, időzz el egy kicsit annál, amit **idén megéltél**. Vedd észre a sikereidet, a változásokat és azt is, amin keresztülmentél.

Mi az, amit elengednél, és mi az, amit magaddal vinnél?
Adj helyet annak, ami most felismerésre vagy kimondásra vár.

AZ ELMÚLT ÉV - BYE 2026

Gondolj vissza 2026 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 fejlődtél ezek által a helyzetek által? Fogalmazd meg néhány szóban, miben lettél erősebb, tapasztaltabb vagy bölcsebb.

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

ÉRTÉKELÉS

Mi jellemezte a 2026-os évedet az egyes életterületeken? Írj egy-egy kifejezést vagy rajzolj egy szimbólumot, majd színezz ki 1–5 csillagot aszerint, mennyire voltál elégedett az adott területtel: 1 = egyáltalán nem, 5 = teljes mértékben.

MUNKA ÉS KARRIER



PÁRKAPCSOLAT & SZERELEM



CSALÁD & BARÁTOK



EGÉSZSÉG & TESTI JÓLLÉT



HOBBIK & SZABADIDŐ



ÖNISMERET, MENTÁLIS EGÉSZSÉG



PÉNZÜGYEK



UTAZÁS & ÉLMÉNYEK



2026 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 LEGNAGYOBB FELISMERÉS

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."

2026 FÓKUSZA VOLT

Gondolj vissza 2026-ra: milyen gondolatok tértek vissza újra és újra? Írd le őket úgy, ahogyan benned megszólaltak, ítélkezés nélkül. Mit jelezhetnek arról, amire vágysz, ami fontos neked, vagy amire szükséged van?

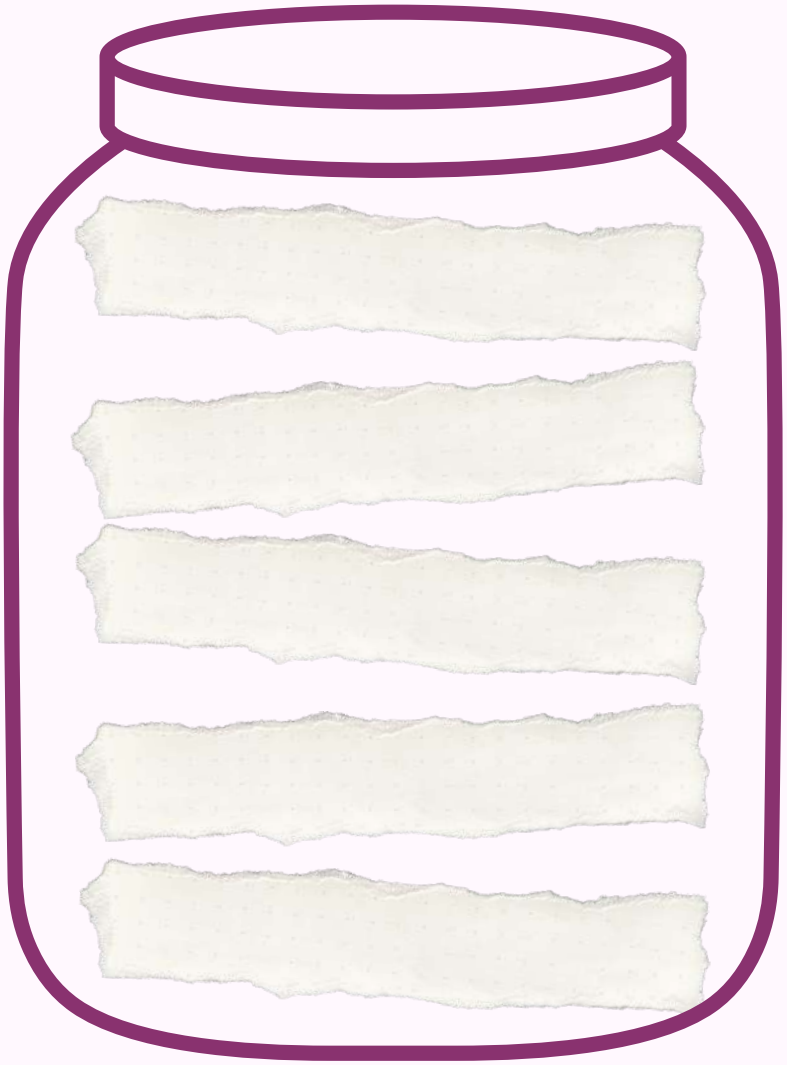


AZ ELMÚLT ÉV - BYE 2026

ÖSSZEGZÉS

HÁROM FELISMERÉS, AMIT MAGAMMAL VISZEK:

KEDVENC EMLÉKEM:



DOLGOK AMIKET **NEM** SZERETNÉK FOLYTATNI 2027-BEN:

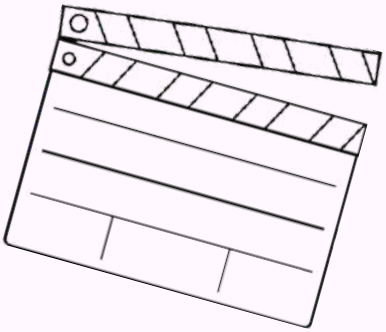
AZ ELMÚLT ÉV - BYE 2026

ÖSSZEGZÉS

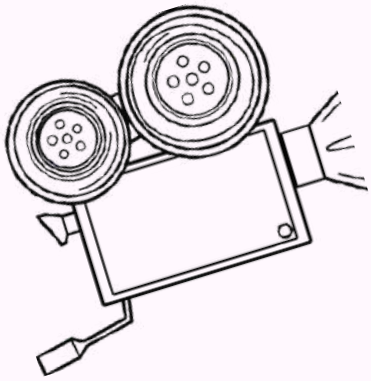
2026 LEGJOBB KÖNYVE(I):

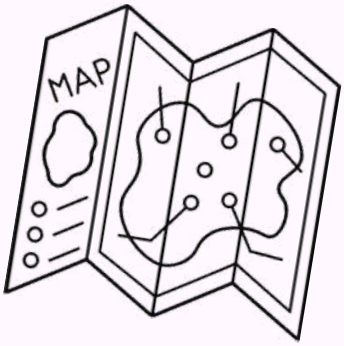


2026 LEGJOBB FILMJE(I):



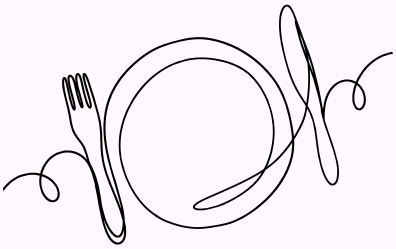
2026 LEGJOBB SOROZATA(I):





2026 LEGJOBB HELYE(I):

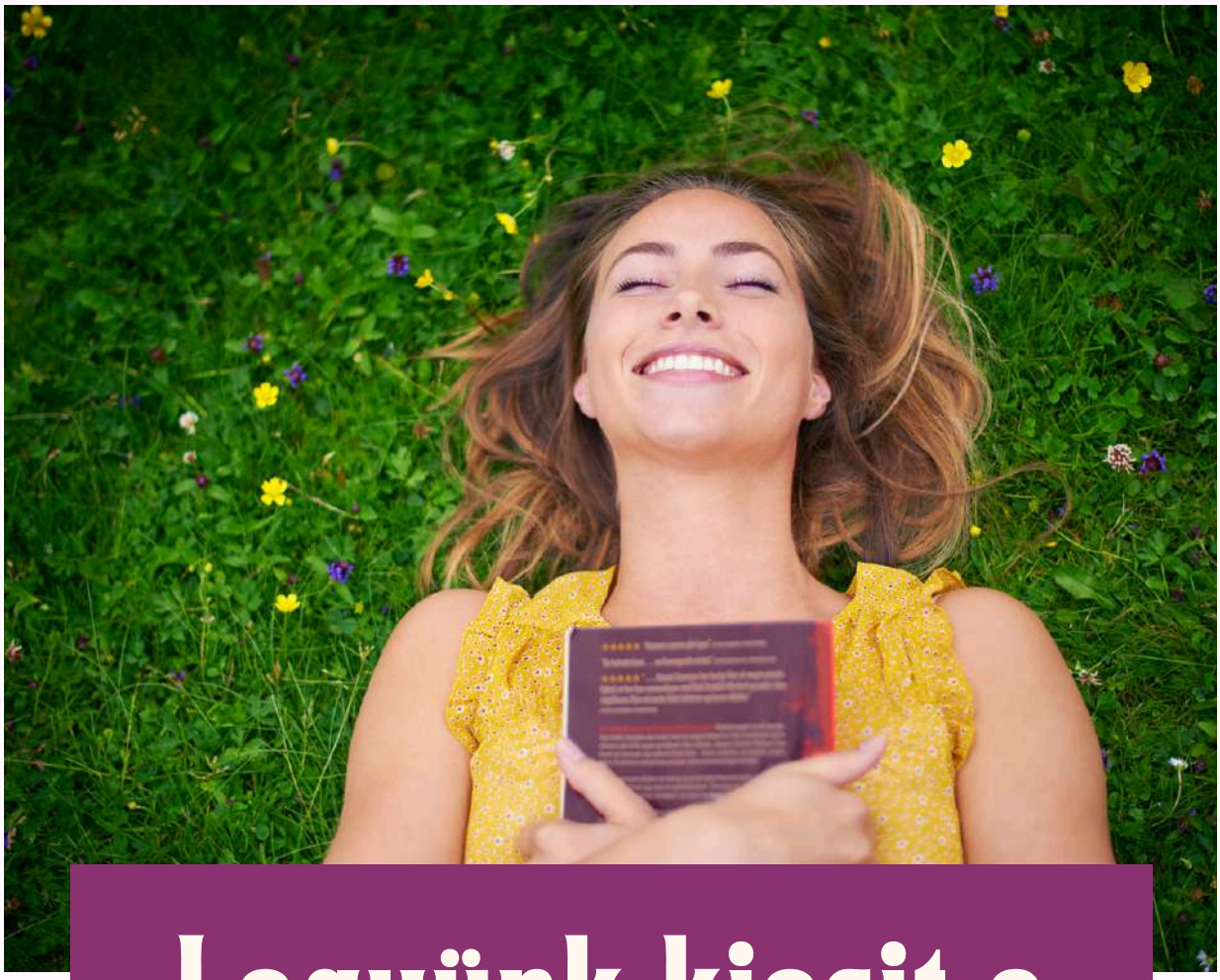
2026 LEGJOBB ÉTELEI, ITALA(I):



HÁLA

2026 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 pillanatokat, 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.



Legyünk kicsit a mostban

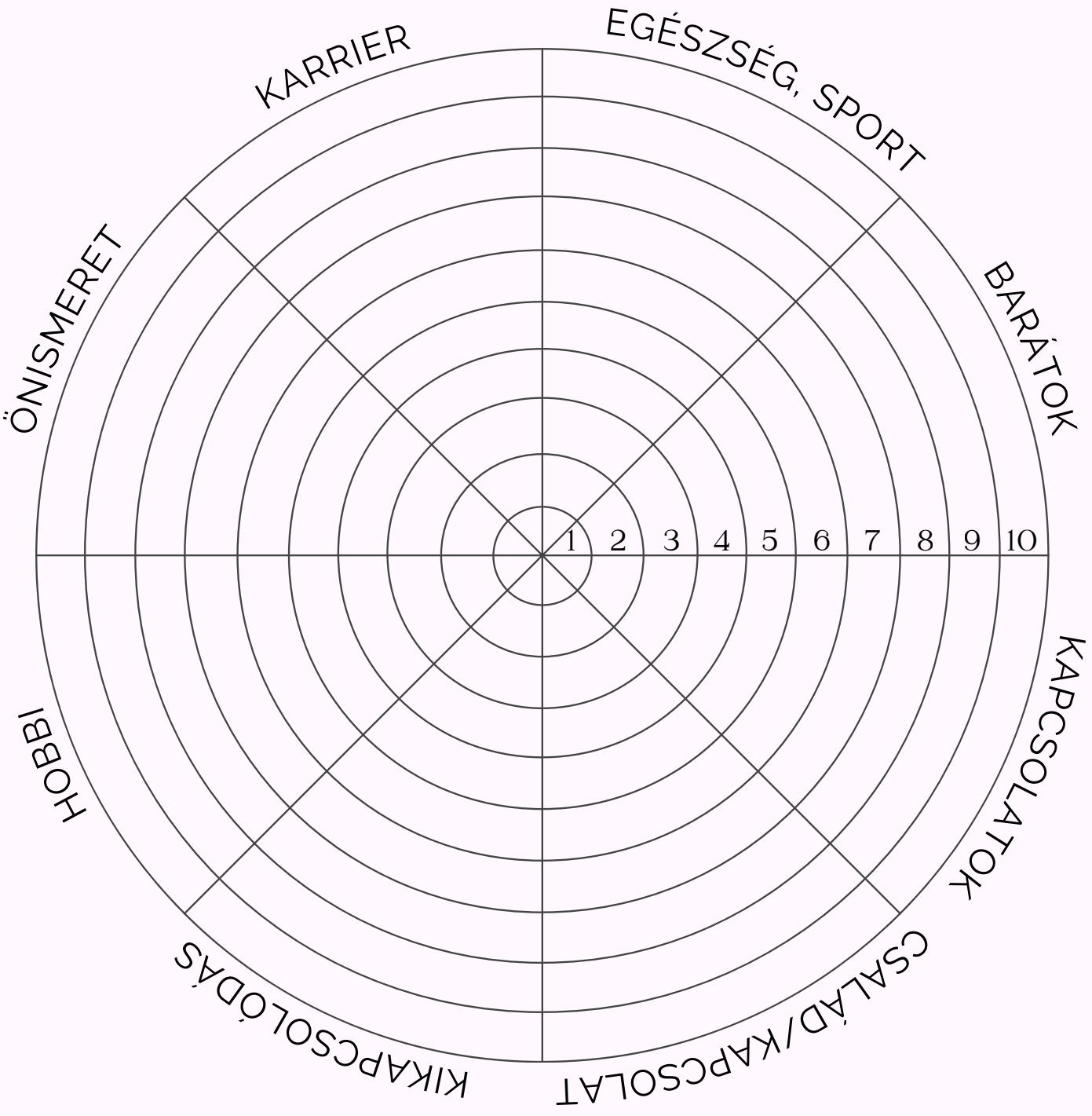
Már visszanéztél arra, amit megéltél.
Mielőtt a jövő felé fordulnál, állj meg egy kicsit a jelenben: **hogy vagy most**, mi vesz körül, és mire van szükséged?

Ez a néhány oldal teret ad, hogy megérkezz oda, ahonnan továbbindulsz.

LÉGY A MOSTBAN

ÉLETKERÉK

Gondold végig, mennyire vagy elégedett jelenleg az egyes életterületeiddel. Jelöld ezt 1–10 között, majd színezd ki a szeleteket a választott értékig: 1 = egyáltalán nem vagyok elégedett, 10 = teljesen elégedett vagyok. Nézz rá a kerékre kíváncsian: mi működik jól, és mi kér most több figyelmet?



MOST, ŐSZINTÉN

Fejezd be a mondatokat azzal, ami elsőként eszedbe jut. Engedd meg magadnak, hogy azt írd le, ami most igaz rád.

Most leginkább arra van szükségem, hogy...

Ha most teljesen őszinte vagyok magamhoz...

Ami most a 'jól vagyok' mögött van....

AMI LÁTSZIK – AMI BENNEM VAN

Írkáld össze az alábbi arcot és a maszkot! A maszkba írd, mit mutatsz most magadból a külvilágnak, az arcba pedig azt, amit belül megélsz: érzéseket, gondolatokat, vágyakat. Figyeld meg kíváncsian, mi az, ami mindkettőben megjelenik, és mi marad rejtve.



LÉGY A MOSTBAN

Képzeld el, hogy most kapsz egy dobozt. Amikor kinyitod, mindaz benne van, amit ideje elengedned, és amihez már nem szeretnél tovább ragaszkodni. Mi van a dobozban?

Ha 2026-ból egyetlen embert választhatnál, akivel most leülhetsz egy órára teljesen őszintén beszélgetni, kit választanál, és miről beszélnétek?

Ha a mostani életedből egyetlen érzést eltehetnél egy kis üvegbe, hogy bármikor elővehesd, melyik lenne az?

Ha lenne egy szabad délutánod, ami után senkinek sem kellene elmondanod, mivel töltötted, mihez kezdenél vele?

Ha az a részed is kapna egy széket az asztalnál, amelyik mostanában ritkán jut szóhoz, mit szeretne, hogy végre meghallj?



2027-es évindító inspiráció

Miből szeretnél többet 2027-ben? **Minek adnál teret**, és mire szeretnél **fókusz**álni?
Engedd, hogy a terveidben a vágyaid és a szükségleteid is helyet kapjanak. Gondold végig, hogyan szeretnéd érezni magad a hétköznapokban, és mi segíthet ebben.
Nem kell az egész évet előre látnod.
Kezdd azzal, ami most fontos, és válassz hozzá egy apró, megtehető lépést.

WELCOME 2027

2027-ben ezekből fogok erőt meríteni a nehezebb helyzetekben:

2027-ben ezekre a helyekre szeretnék ellátogatni:

2027-ben ezekre az emberekre támaszkodhatok:

2027-ben így fogok kapcsolódni a családomhoz, barátaimhoz:

2027-ben ezeket az új dolgokat szeretném kipróbálni:

2027-ben ezeket a készségeimet, tudásomat szeretném fejleszteni:

2027-ben ezen módon fogom megünnepelni a sikereimet:

WELCOME 2027

2027-ben ezekre fogok tudni nemet mondani:

2027-ben ezeket a rutinokat építem be az életembe:

2027-ben ezeket a szokásaimat igyekszem NEM folytatni:

2027-ben ezekkel fogom otthonosabbá tenni a környezetem:

2027-ben ezeket a könyveket/filmeket elolvasom, megnézem:

2027-ben ezeknek az embereknek szeretnék örömet okozni:

2027-ben ezeket teszem meg magamért, a mélyebb önismeretért:

WELCOME 2027

IRÁNYTŰ

Gondold végig, mi legyen a fókuszod 2027-ben. Haladj mezőről mezőre: mindegyiknél képzelj el egy hétköznapi helyzetet az új évből, és írd le pár szóban, mi lenne abban fontos neked.

Amire figyelek

Aminek teret adok



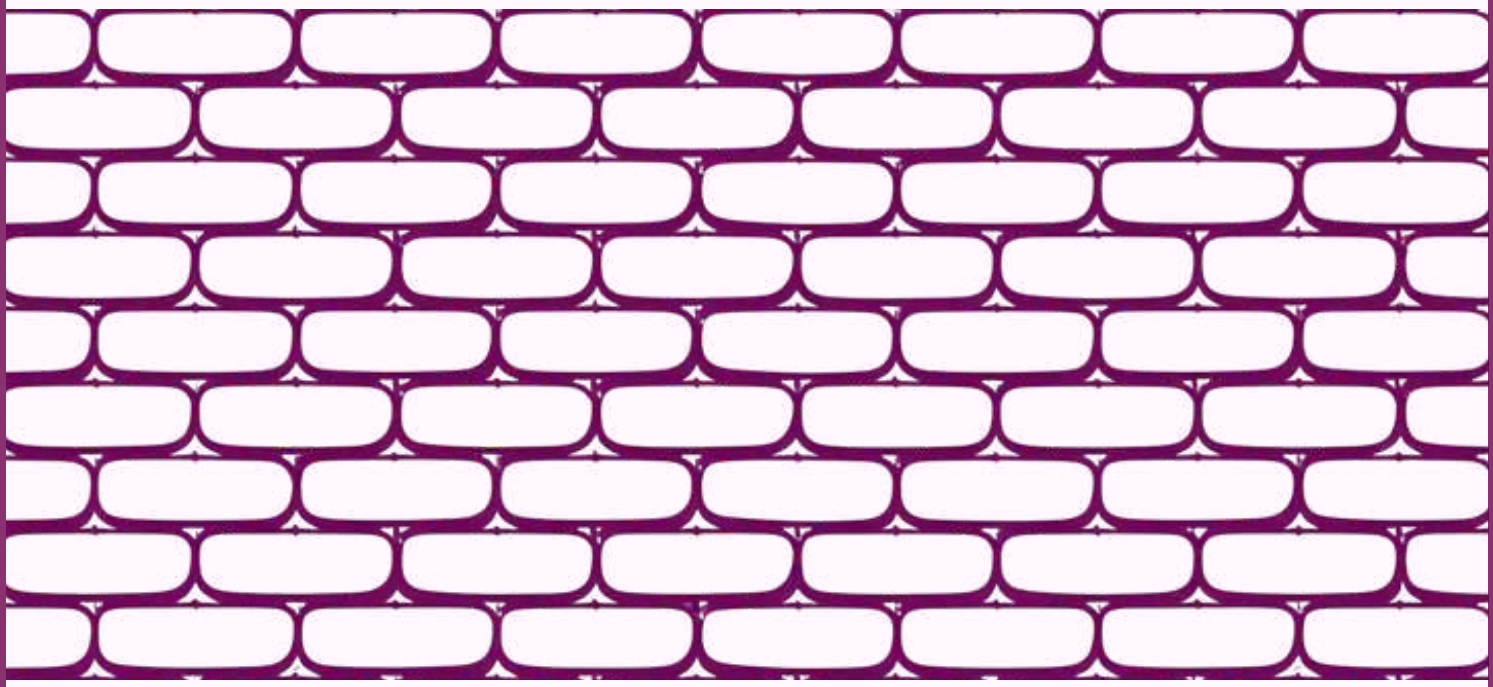
Amihez visszatérek

Ami felé lépek

WELCOME 2027

SKILLEK ÉS SIKEREK

Írd fel minden téglára egy-egy erősségedet, készségedet vagy olyan tulajdonságodat, amire biztosan támaszkodhatsz 2027-ben. Ahogy építed a falat, kirajzolódik mindaz, ami megtart és megerősít az új évben.



Írj le három dolgot, ahogyan meg fogod ünnepelni a sikereidet 2027-ben.
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.

AMIT TÁPLÁLOK, NÖVEKEDHET

Képzeld el, hogy a virág azt jelképezi, amit szeretnél kibontakoztatni magadban 2027-ben. Írd a **szirmaiba, miben fejlődnél**, és miből szeretnél többet az életedben. A **kancsóba gyűjtsd össze, mivel táplálnád** ezt a növekedést: milyen szokásokkal, élményekkel vagy támogatással. A **vízcseppekbe írj három apró, rendszeresen megtehető lépést**, amellyel gondoskodsz a virágodról.



WELCOME 2027

BINGO 2027

Fejezd be a mondatokat úgy, hogy hozzád illő, megtehető vállalások szülessenek. Év közben jelöld azt a mezőt, amelyik már megjelent az életedben!

TÖBBSZÖR MONDOM KI A _____ SZÓT	TÖBBET FOGOK _____ AZ ÚJÉVBEN	ELENGEDEM A(Z) _____ TERHÉT
TÖBB _____ MELLETT DÖNTÖK IDÉN	TÖBB _____ VISZEK A KAPCSOLATAIMBA	ÚJRA FOGOK _____ MAGAMÉRT
A(Z) _____ ÉRZÉSEKNEK IS TERET ADOK	A SIKEREKET _____ ÜNNEPLEM MEG	IDŐT SZÁNOK A(Z) _____

KÉSZÜLJ FEL

Írj egy levelet az előtted álló évnek, mintha megszólítanád 2027-et. 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 2027.....



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
Mail: agi@erzesmuhely.hu

Halgas Ágnes