

Adventi
NAPLÓ
2025



Hogyan használjam? Útmutató az adventi naplóhoz

Az adventi időszak sokak számára az év végi hajrát, a feladatok végtelen sorát és a kimerülést jelenti.

Segítünk, hogy ne így legyen!

Ez a napló 4 hétre ad kapaszkodókat az ünnepi készülődéshez és ráhangolódáshoz. Segít abban, hogy befelé is tudj figyelni ne csak a kipipálandó feladatokra!

Minden hétre és minden napra találsz egy tervező oldalt, amin követheted a feladataidat és priorizálhatod azokat.

Minden napra tartalmaz egy üzenetet, önreflexív kérdésekkel. Ha a vonalak nem lennének elegendőek a gondolataidhoz, akkor a napló végén található jegyzetek oldalt tudod használni kiegészítésül.

A lap alján helyet kapott a hálanapló, hogy felsorold miért vagy hálás aznap. A hála érzése növeli a boldogságot és a mentális jóllétet, amelyet számos kutatás alátámaszt.*

A napló végén pedig praktikus dolgokat vezethetsz és tervezhetsz, mint például bevásárlólista, ünnepi menü stb.

Jó belső munkát kívánunk!

Az anyagot összeállította:

Sárga Noémi, pszichológus, alapító

A napló tájékoztató, önségítő jellegű; nem helyettesíti a pszichológiai tanácsadást vagy terápiát. A napló kereskedelmi forgalomba nem hozható, forrás feltüntetése nélkül nem megosztható részekben vagy egészben. A Psychocloud Kft. szellemi tulajdonát képezi © Psychocloud Kft., 2025 • www.pszichocloud.com

*Rhodes, J. (2025. július 29.). The Science of Gratitude: New Findings and Practical Lessons for Mentoring. The Chronicle of Evidence-Based Mentoring. Letöltve innen: <https://www.evidencebasedmentoring.org/the-science-of-gratitude-new-findings-and-practical-lessons-for-mentoring/>





NAPTÁR 2025

NOVEMBER

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
					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

DECEMBER

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
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	1	2	3	4

Heti Tervező

DÁTUM: _____

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

TEENDŐK

NAPI HANGULATOM
LERAJZOLVA

Napi Tervező/ Teendők listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 1/25

Dátum: _____

Gyűjtsd meg az első gyertyát és nézd a lángját egy percig engedd, hogy lelassítson. Engedd, hogy megéld a várakozást!

Mit jelent számodra a várakozás?

Mi tölt el mostanában várakozással?

Van-e olyan dolog az életedben, amit aktuálisan vársz?

[illegible]

Miért vagy ma hálás?

Napi Tervező/ Teendők listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 2/25

Dátum: _____

Nézzünk rá a hála kérdésére mélyebben. Az egész munkafüzetben végig halad a hálanaplózás, ami a kutatások szerint növeli a mentális jóllétet. Hogyan is történik?

A hála gyakorlása átirányítja a figyelmet a hiányról arra, ami van (erőforrásokra, kapott segítségre, apró örömekre), ezzel hosszú távon gyengítik a negatív sémákat és a rágódást. Erősítik a pozitív átkeretezést, miközben növeli a pozitív érzelmek gyakorlását, így javítja a hangulatot. Minden nap egy kicsit hozzáad a mentális jóllétünkhöz.

Volt-e olyan időszak, amikor egyáltalán nem tudtál hálát érezni, és mi jellemezte akkor az életedet? Mi változott azóta? Ha most érzed így, mi kellene, hogy változzon az életedben?

Kaptál-e gyerekkorodban üzenetet a háláról, akár negatívát vagy pozitívát? Pl. „Légy hálás, mert másoknak rosszabb”, „Nézzünk rá, mi az ami van”, „En annyi mindent megteszek érted, neked semmi nem elég!”

A decorative background for a notebook page. It features horizontal lines in a light blue-grey color. On the right side, there is a large, stylized, light green cursive letter 'a' that spans across several lines. The letter is written in a fluid, calligraphic style.

Miért vagy ma hálás?

Napi Tervező/ Teendői listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 3/25

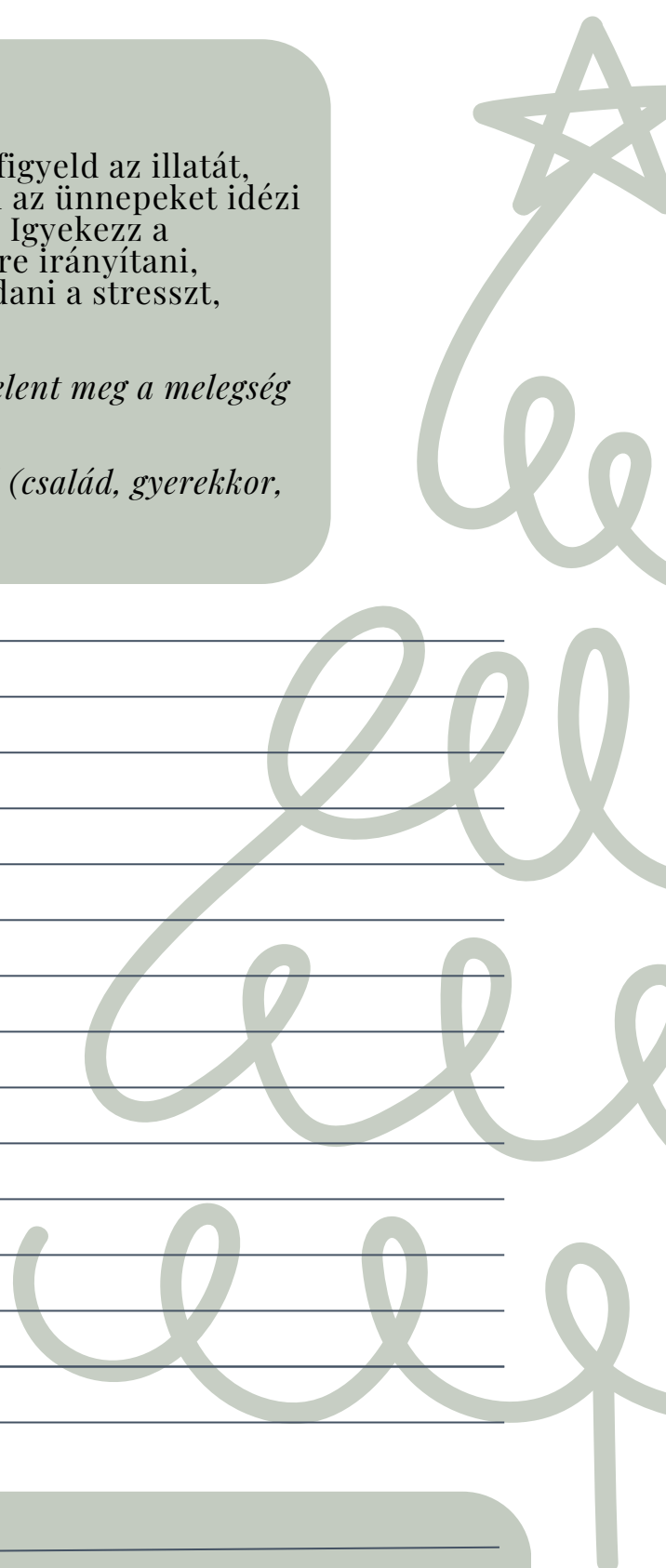
Dátum: _____

Kortyolj el tudatosan egy meleg italt és figyeld az illatát, ízét, melegét. Használd olyan ízeket, ami az ünnepeket idézi meg, narancs, vanília, fahéj, szegfűszeg! Igyekezz a figyelmedet minél jobban a testérzeteidre irányítani, illatokra, ízekre. Ez segít ellazulni és oldani a stresszt, szorongást.

Mit vettél észre a testedben közben? Hol jelent meg a melegség vagy ellazulás?

Milyen emléket, érzést hívott elő ez az ital (család, gyerekkor, pihenés, magány stb.)?

Miért vagy ma hálás?



Napi Tervező/ Teendők listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 4/25

Dátum: _ _ _ _ _

Készíts decemberi ütemtervet, jegyezd fel teendőidet. Segíti az időbeosztásodat és csökkenti a mentális terhelést, azzal, hogy nem kell mindent észben tartani. Ebben segítenek neked a napi és a heti tervezők.

Milyen érzés számodra leírni a teendőket? Megkönnyebbülés, kontrollérzés, szorongás vagy valami más jelenik meg benned?

A decemberi listád mennyire tükrözi a saját szükségleteidet és határaidat, és mennyire szól inkább mások elvárásainak való megfelelésről?

*Ha most egy dolgot lehúzhatnál a listáról anélkül, hogy
bűntudatot éreznél, mi lenne az?*

Miért vagy ma hálás?

Napi Tervező/ Teendők listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 5/25

Dátum: _____

Válassz ki egyetlen apró feladatot az ünnepi listádról és csak azt fejezd be. Ha túl soknak tűnik a teendők listája, gondold arra, hogy egy lépés is lépés, nem kell mindent egyszerre megcsinálni.

Miért pont ezt az egy feladatot választottad ma? Mit jelképez neked az ünnepekkel vagy önmagaddal kapcsolatban?

Mit vettél észre magadon, amikor csak erre az egy lépésre koncentráltál (gondolatok, érzések)?

Hogyan szoktál bánni magaddal akkor, amikor „túl soknak” érzed az életedet vagy a teendőidet?

The image shows a white background with horizontal blue lines, typical of a notebook page. In the top right corner, there is faint, stylized cursive text that appears to be a watermark or decorative element. The text is light blue and matches the color of the lines. It is partially cut off by the right edge of the image.

Miért vagy ma hálás?

Napi Tervező/ Teendői listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 6/25

Dátum: _____

Alkoss mini rituálét ma estére (tea, fények, csend) és tartsd ma is. Ahhoz, hogy tudj adni másoknak, előbb magadról kell gondoskodnod!

Mit üzen magadról az, ahogyan most az esti rituálédát összeállítottad? Inkább egyedüllétre vagy kapcsolódásra vágysz?

Milyen gondolatok és érzések vannak benned egy „rituáléval zárt” este után? Hogy szoktad érezni magad a többi este? Észlelsz-e különbséget?

Mennyire könnyű számodra gondoskodni magadról? Másokról könnyebb? Szerinted mit árul ez el rólad?

Miért vagy ma hálás?

Napi Tervező/ Teendői listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 7/25

Dátum: _____

A téli időszak számos sajátosságot rejt, használd ki!
Kirándulj a téli tájban, menj el jégkorcsolyázni vagy
karácsonyi vásárba. Oszd meg az élményt a szeretteiddel!

Milyen hangulatot hoz elő belőled a téli időszak? Inkább lelassulást, bezárkózást vagy játékosságot, közelséget?

Miért pont azt a téli élményt választottad (kirándulás, korcsolya, vásár stb.), amit ma? Mit jelent számodra ez a program?

Hogyan hat rád, amikor egy élményt megosztasz másokkal? Könnyebb kapcsolódni vagy néha nehéz igazán jelen lenni közben, miért lehet ez?

Miért vagy ma hálás?

Napi Tervező/ Teendői listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 8/25

Dátum: _____

Adj teret az ünnepnek az otthonodban is. A dekorálás nem csak szokás és esztétikai dolog. Lehet tudatos jelenléttel kikapcsolódás és az alkotás örömét is megélheted. Készíts szárított narancsból, fahéjból, szegfűszegből, fenyőből természetes dekorációt.

Mit fejez ki rólad az, ahogyan az otthonodat díszíted? Milyen hangulatot, értékeket, emlékeket szeretnél ezzel „beköltöztetni” a térbe? Mire vágysz ebben az ünnepi időszakban?

Milyen érzések és testérzetek jelennek meg benned miközben alkotsz?

Ha egyáltalán nem szoktál dekorálni, vajon mi lehet ennek az oka? Mit adhatna neked az, ha ez máshogy lenne?

Miért vagy ma hálás?

Heti Tervező

DÁTUM: _____

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

TEENDŐK

NAPI HANGULATOM
LERAJZOLVA

Napi Tervező/ Teendők listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 9/25

Dátum: _ _ _ _ _

Küldj egy kedves üzenetet valakinek, akinek jól esne most a figyelem. Az év végi hajrában, ami sokszor a munkában is leterhelő, hajlamosak vagyunk megfeledkezni magunkról és másokról is, és csak a feladatokra koncentrálni. Tarts egy kis szünetet!

Kinek jut eszedbe először üzeni és mit árul el ez a választás rólad?

Ha te kapnál most egy váratlan, kedves üzenetet, mire lenne a legnagyobb szükséged benne: elismerésre, bátorításra, együttérzésre vagy csak arra, hogy valaki rád figyel? Fogalmazz meg magadnak egy üzenetet, amit most jól esne hallani!

[illegible]

Miért vagy ma hálás?

Napi Tervező/ Teendői listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 10/25

Dátum: _ _ _ _ _

Nem kell tökéletesen csinálni mindent és mondd ki magadnak: az „elég jó” is elég. Ez Szenteste is igaz!

Hol érzed most leginkább a nyomást, hogy „tökéletesen” csinálj valamit (ajándék, vacsora, kapcsolatok) és mitől félsz, ha ez nem sikerül?

Miben különbözik az, amit te vársz el magadtól az ünnepeken, attól, amit a környezeted valójában remélnék tőled?

Ha valóban elhinnéd, hogy az „elég jó” elég, mi változna meg az ünnepi/decemberi a terveidben, a tempódban vagy abban, ahogyan magaddal bánsz?

[illegible]

Miért vagy ma hálás? _____

Napi Tervező/ Teendő lista

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 11/25

Dátum: _____

Kezdd a napot három kérdéssel: mi fontos ma, mi az, amire jó, ha marad időm és mit engedhetek el. Napi célok kitűzése segít abban, hogy sikerélményed legyen. Tűzz ki reális célokat! Ebben segít a napi tervező neked. A reális célok kitűzése, azért fontos, hogy kapj pozitív megerősítést, amikor sikerült befejezeni. Ha irreálisak az elvárásaink, akkor kódolva van a csalódás és a negatív érzések.

Mit üzen rólad az, amit ma elengedsz a listáról? Milyen határaidat, szükségleteidet vagy értékeidet véded ezzel?

A nap végén miből vennéd észre, hogy reális célokat tűztél ki magadnak? Hogyan hatna ez a hangulatodra, az önmagadról alkotott képésre és az energiádra?

[illegible]

Miért vagy ma hálás?

Napi Tervező/ Teendői listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 12/25

Dátum: _____

Készíts „ünnepi időkeretet”: mennyi időt szánsz maximum a karácsonyi teendőkre például ajándékok beszerzése, otthoni dekoráció, sütés, főzés.

Amikor meghatározod az ünnepi időkereteket, mennyire veszed figyelembe a saját szükségleteidet? Mennyire inkább mások elvárásai szerint tervezel?

Melyik teendő viszi el most a legtöbb időt (ajándék, dekor, főzés)? Mitől „függ” számodra, hogy jól sikerül-e az ünnep?

Ha 20%-kal kevesebb időt töltenél a karácsonyi feladatokkal, mivel töltenéd ki ezt a felszabadult időt? Mit mond ez arról, mire vágysz valójában az ünnepek alatt?

[illegible]

Miért vagy ma hálás?

Napi Tervező/ Teendők listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 13/25

Dátum: _ _ _ _ _

Fogalmazd meg mi, az ami fontos számodra az ünnepi időszakban és igyekezz ezt szem előtt tartani. Ne hagyd, hogy a társadalmi elvárások és a környezeted elbizonytalanítson.

Ha teljesen őszinte vagy magaddal mi az a 2-3 dolog, ami nélkül számodra „nem igazi” az ünnep?

Milyen helyzetekben szoktál eltávolodni attól, ami neked fontos és hogyan veszed ezt észre magadon?

Ha idén egyetlen mondatban kellene emlékeztetned magad arra, mi a saját ünnepi fókuszod, mi lenne ez a mondat és hová tudnád kiragasztani hogy szem előtt maradjon?

[illegible]

Miért vagy ma hálás? _____

Napi Tervező/ Teendői listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 14/25

Dátum: _____

Az ünnepi készülődés sokak számára fájdalmas érzéseket is hordozhat. A fájdalom, a hiányok, szomorúság és az öröm megférnek egymás mellett. Szabad emlékezni, szabad szomorúnak és boldognak lenni egyszerre. Hagyj teret az érzéseidnek ebben az időszakban!

Milyen érzések jelennek meg benned most leginkább az ünnepekkel kapcsolatban (pl. hiány, hálá, düh, megkönnyebbülés)?

Hordoznak-e az ünnepek nehéz érzéseket? Vannak-e fájdalmas ünnepekhez kapcsolódó emlékeid/ érzéseid? Megszoktad-e engedni magadnak, hogy a negatív érzésekre is időt szánj?

Miért vagy ma hálás?

Napi Tervező/ Teendői listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 15/25

Dátum: _____

Készíts „ünnepi SOS- csomagot” (kedvenc zene, tea, takaró, légzőgyakorlat), ezekhez akkor is vissza tudsz nyúlni ha nehezebb pillanataid vannak. Az ünnepek nem mindig csak pozitív érzelmekkel járnak.

Milyen karácsonyi helyzetekben szokott leggyakrabban feszültség vagy vita kialakulni (pl. időbeosztás, ajándékok, családi megjegyzések), és mit veszel észre ilyenkor magadon? Hogyan reagálsz automatikusan?

Mire lenne ezekben a nehéz helyzetekben szükséged? Mi tudna megnyugtadni?

*Mit szeretnél idén másként csinálni egy nehéz karácsonyi helyzetben?
Mi lenne egy apró, reális változtatás a reakciódban (pl. szünet tartása,
kilepés a helyzetből, határ kijelölése)?*

Miért vagy ma hálás?

Heti Tervező

DÁTUM: _____

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

TEENDŐK

NAPI HANGULATOM
LERAJZOLVA

Napi Tervező/ Teendői listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 16/25

Dátum: _____

A várakozás türelemre is tanít, gondold végig, mivel kapcsolatban van most türelemre szükséged?

Másokkal könnyebb türelmesnek lenni, mint magaddal? Vagy pont fordítva? Vajon miért lehet ez?

Mikor esik különösen nehezedre türelmesnek maradni? Vajon miért pont ezekben a helyzetekben nehéz ez számodra?

Gondolj vissza egy olyan helyzetre, ahol sikerült türelmesebbnek lenned, mint korábban. Mi segített, mit tanultál belőle és mit tudsz most hasznosítani?

[illegible]

Miért vagy ma hálás?

Napi Tervező/ Teendők listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 17/25

Dátum: _____

Mozogj! Télen hajlamosak vagyunk bezárkózni és kevésbé aktívak lenni, azonban a mozgás természetes boldogsághormon felszabadító, ezáltal javítja a hangulatod! Legyen ez bármilyen mozgás, 15-20 perc is sokat számít!

Milyen a kapcsolatod most a mozgással? Kötelességként, „muszájként” vagy inkább saját jóllétedért tett öngondoskodásként tekintesz rá?

Milyen mozgásformák okoznak örömet neked?

*Mire lenne szükséged ahhoz, hogy be tud építeni a mozgást az életedbe?
Ha rendszeresen mozogsz, mi segít neked ennek a szokásnak a
fenntartásában?*

Miért vagy ma hálás?

Napi Tervező/ Teendők listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 18/25

Dátum: _____

Tegyél ma egy apró jót valakiért, egy kedves gesztus, apró segítség vagy egy mosoly is lehet akár. Sokszor nem is tudjuk milyen sokat jelentenek ezek másoknak!

Milyen érzés számodra adni? Természetes, zavarba ejtő, megnyugtató, kötelező? Vajon hol tanultad ezt a hozzáállást?

Miben változna szerinted a kapcsolódásod másokkal, ha tudatosabban építenél be ilyen apró figyelmességeket a mindennapjaidba?

Neked milyen figyelmességre lenne most szükséged? Hogyan adhatnád meg magadnak?

[illegible]

Miért vagy ma hálás?

Napi Tervező/ Teendői listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 19/25

Dátum: _____

Osszátok meg a feladatokat! Nem kell mindent egyedül megcsinálni és az ünnepek nem arról szólnak, hogy ki facsarja ki magát jobban a szép házért vagy ünnepi menüért. Vegyétek sorra a teendőket és beszéljétek meg ki mit vállal.

Milyen érzés számodra segítséget kérni?

Milyen mintákat és üzeneteket kaptál a segítségkérésről? Hogyan volt jelen a segítségkérés a származási családban?

Nevezd meg egy dolgot, amiben jól esne a segítség! Kitől kérnéd?

[illegible]

Miért vagy ma hálás?

Napi Tervező/ Teendők listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 20/25

Dátum: _____

Gondoskodj magadról, írd egy együttérző mondatot, ami jól esne, mintha a legjobb barátodnak írnád.

Milyen hangnemben szoktál magadhoz beszélni nehéz helyzetben és miben különbözik ez attól, ahogyan a legjobb barátodhoz szólnál ugyanebben a helyzetben?

Milyen szükségleted, félelmed vagy vágyad jelenik meg ebben az üzenetben?

Mi változna a mindennapjaidban, ha nem csak ma, hanem rendszeresen így tudnál magadhoz szólni?

Miért vagy ma hálás?

Napi Tervező/ Teendők listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 21/25

Dátum: _____

Várakozás maga is öröm. Gondold végig és írd le mi az amit vársz az életedben, milyen dolgok utáni várakozás tölt el örömmel!

Milyen értékek, vágyak vagy életcélok rajzolódnak ki ezekből?

A vágyakozás mellett inkább pozitív vagy negatív érzések jelennek meg? Reménnyel és izgatottsággal teli, vagy inkább szorongással és türelmetlenséggel keveredik?

Milyen aktív lépéseket tudnál tenni ezekért a vágyakért?

[illegible]

Miért vagy ma hálás?

Heti Tervező

DÁTUM: _____

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

TEENDŐK

NAPI HANGULATOM
LERAJZOLVA

Napi Tervező/ Teendők listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 22/25

Dátum: _____

Gondold végig milyen hagyományokat szeretnél karácsonykor megtartani és miket szeretnél hátrahagyni!

Milyen hagyományok töltenek el örömmel?

Van-e olyan szokás, ami évről évre inkább kimerít vagy feszültséget kelt benned, mégis csinálod?

Ha a saját családotnak / jövőbeli önmagadnak teremtenél új karácsonyi hagyományt, mi lenne az, és mit szeretnél, hogy kifejezen rólátok (pl. egyszerűség, humor, nyugalom, közelség)?

A decorative background for a notebook page. It features horizontal lines in a light blue color. A large, faint, stylized letter 'L' is written in a light green color, spanning across the right side of the page. The 'L' is composed of several loops and curves, giving it a calligraphic or artistic feel. The overall design is clean and modern, suitable for a journal or sketchbook.

Miért vagy ma hálás?

Napi Tervező/ Teendői listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 23/25

Dátum: _____

Gondold végig a határaidat! Milyen határokat szeretnél húzni az ünnepekkor? Ezek érinthetik a családdal, rokonokkal töltött időt, vagy azokat a témákat, amelyekről nem szívesen beszélnél az étkezőasztalnál.

Mely helyzetekben érzed azt az ünnepek alatt, hogy „átlépik a határaitam” (időben, energiában, kérdésekben vagy megjegyzésekben) és hogyan szoktál reagálni?

*Mi az a téma vagy helyzet, amelynél leginkább szeretnél határt húzni
idén és mi tartott vissza eddig attól, hogy ezt kimond?*

Ha lenne egy mondatod, amivel kedvesen, de egyértelműen ki tudod fejezni a határaidat az ünnepi asztalnál, hogyan hangzana, és hogyan esne neked, ha valaki így szólná hozzád?

Miért vagy ma hálás?

Napi Tervező/ Teendői listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 24/25

Dátum: _____

Állj meg egy pillanatra karácsony előtt: nézd végig, mi mindenre volt erőd idén és engedd meg magadnak, hogy most már ne a teendők, hanem a megérkezés legyen a fókuszban. Nem kell „készen lenned”, elég, ha jelen vagy: magadnak, azoknak, akiket szeretsz, és annak, ami épp most történik veled.

Milyen érzés most megállni?

Mennyire tudsz jelen lenni?

Mire lenne szükséged, ahhoz, hogy meg tudd magadnak ezt most engedni?

[illegible]

Miért vagy ma hálás?



Napi Tervező/ Teendők listája

DÁTUM	H K SZ CS P SZ V
-------	------------------

SÜRGŐS

NEM SÜRGŐS

NEM FONTOS

EMLÉKEZTETŐ

JEGYZET

Advent 25/25

Dátum: _ _ _ _ _

Engedd el a tökéletességet: a szeretet és az együtt töltött idő fontosabb, mint a hibátlan dekor és az ötfogásos vacsora. Fókuszálj arra, ami neked az igazán fontos és arra, amire emlékezni szeretnél!

Írd le a Szentestével kapcsolatos gondolataidat és figyeld meg, hogyan érzed most magad. Milyen gondolatok és érzések jönnek fel benne?

[illegible]

Miért vagy ma hálás?

Vízszekintő

Ha végig naplóztad ezt az időszakot, akkor az azt jelenti, hogy tudatosan foglalkoztál az érzéseiddel, a határaiddal, a vágyaiddal. Ez már önmagában nagy lépés a saját jólléted felé. Ha nem jutottál el minden kérdésig vagy napig, az is teljesen rendben van: ez nem teljesítményfeladat, hanem egy út, amihez bármikor visszatérhetsz.

Ezek a kérdések nem csak az ünnepi időszakra vonatkoznak, hanem újra és újra aktuálissá válhatnak, amikor épp szükséged van egy kis lelassulásra, újrendezésre, önmagadhoz való visszakapcsolódásra. Nyugodtan használd őket úgy, ahogy neked most a leginkább támogatók: végig, részletekben, vagy csak egy-egy kérdéshez visszatérve.

Bízunk benne, hogy ez az adventi napló segített neked abban, hogy rendszerezettebben, tudatosabban tudj az ünnepekre hangolódni, adj teret a pihenésnek, öngondoskodásnak és a határaidnak is.

Kellemes ünnepeket kívánunk!

+1 Milyen volt számodra az adventi naplózás? Mit tanultál magadról és mit tudsz elvinni belőle?

[illegible]

Mellékletek

1. Pénzügyi tervező
2. Ünnepi bevásárló lista
3. Ünnepi menü tervező
3. Teendő lista
4. Jegyzetek

Pénzügyi Tervező

HÓNAP

BEVÉTEL

TÍPUS

ÖSSZEG

AJÁNDÉKOKRA SZÁNT KIADÁS

SZEMÉLY

AJÁNDÉK

ÖSSZEG

Pénzügyi Tervező

AJÁNDÉKOKRA SZÁNT KIADÁS

SZEMÉLY	AJÁNDÉK	ÖSSZEG

EGYÉB KÖLTSÉGEK

Ünnepi bevásárló lista

ZÖLDÉSÉG

GYÜMÖLCS

HÚS

TEJTERMÉK

PÉKÁRÚ

HÁZTARTÁS

EGYÉB

Ünnepi menü tervezet

DECEMBER 24.

REGGELI

EBÉD

ELŐÉTEL/FŐÉTEL/DESSZERT

DECEMBER 25.

REGGELI

EBÉD

ELŐÉTEL/FŐÉTEL/DESSZERT

Ünnepi menü tervezet

DECEMBER 26.

REGGELI

EBÉD

ELŐÉTEL/FŐÉTEL/DESSZERT

JEGYZETEK



Teendő lista

TEENDŐK	☒
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

Jegyzetek



Jegyzetek



Jegyzetek



