

ÖNREFLEXIÓS

NAPLÓ

Láss Magadra



DR. VÁRADI ÉVA

Dr. Váradi Éva

Önreflexiós naplóírás
Láss Magadra

© Dr. Váradi Éva, 2020
www.evecoach.com

Minden jog fenntartva.

Jelen anyag egyetlen része sem közölhető vagy sokszorosítható semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus úton a szerzők és a kiadó előzetes írásbeli hozzájárulása nélkül.

Lektorálta:
Székely Borbála
Nyíri Zoltán

Borítóterv, tipográfia:
Petrovits Olga Zsuzsanna

Készült 2020

Bevezetés

A gondolkodás, mérlegelés alapvető emberi képesség, mégis mindenki a saját adottságainak és intelligenciájának megfelelően képes ezekre. Jelen írásomban egyrészt azt fejtém ki, hogy – számos agykutató, neurobiológus, pszichológus szakember véleményével összhangban – miben látom a naplózás jelentőségét a gondolkodás hatékonyságának növelésében, másrészt konkrét, gyakorlati tanácsokat is fogsz kapni a saját naplód írásának elkezdéséhez.

Én az első naplót tizenegy éves korom előtt két hónappal kezdtem el írni. A Petsy nevet adtam neki. Petsy eleinte csak a napi eseményekről beszámoló pársoros szösszeneteket tartalmazott. Később megosztottam vele az eseményeken túl a személyes érzéseimet is. Vagyis egyre inkább értelmezni is kezdtem írásban az életem történéseit, majd az értelmezések kapcsán megtanultam kérdéseket feltenni magamnak – mi több, megkérdőjelezni önmagam.

Így ébredtem rá fokozatosan, hogy megfelelő válasz csak megfelelő kérdésre jöhet. Ezek a bizonyos válaszok pedig egyre több izgalmas felismeréshez vezettek.

Különös volt megtapasztalni ennek a szónak az erejét. Mert mi is a felismerés? Egyfajta megkönnyebbülés, tisztánlátás, nyugalom, mély levegő – nekem ezek jutnak először eszembe a felismerés fogalmáról.

Egy-egy naplóbejegyzés végének közeledtét mindig ilyen tiszta, üres érzés megjelenése jelezte számomra. Mintha kisimultak volna – az akkor még nem létező – ráncaim. Hirtelen minden világos lett és értelmet nyert. Az összes mozaik a helyére került. Tudtam, hogy mi a teendőm. Az addig nyomasztó kétely semmivé foszlott. Tehát a felismerés – az én olvasatomban – egy olyan mentális állapot, ami után nincs semmi más. Egy légüres tér, amikor az ember csak néz maga elé. Már nincs több kérdés, mert elérkeztünk minden kérdésünk gyökeréhez. Kimerült a téma, ami addig olyan gazdag volt részletekben. Megérkezett a Válasz, amely kielégítő és követhető, amely nem szül további kérdéseket, mint a felszínebb tartalmú társai, és már nemcsak érezzük, hanem teljes belső bizonyossággal tudjuk, hogy ez az a Válasz, amely reálisan megmutatja, merre

találjuk a helyes irányt. Ezért már nincs igényünk megkérdezni mást, nem számítanak külső vélemények, hiszen megszületett a Megoldás. Számomra ilyen érzés volt, amikor valamit, ami addig csak tudat alatt létezett, sikerült a tudatos szintre emelni, és megtörtént a Felismerés. Természetesen mindez lehetetlen lenne általánosságban véve, azonban igenis lehetséges egy adott kérdés, illetve kérdéskör vonatkozásában.

A felismerés megkönnyebbült állapota lett számomra a naplóírás lényege és célja. Az, hogy a Tiéd mi lesz, remélem, egyszer megosztod velem.

Coachként gyakran találkozunk az önreflexió fogalmával, szükségességével, sőt elvárásával. Saját értelmezésemben ez annak a képességét jelenti, hogy a dolgokra nem úgy nézünk, amilyenek látni szeretnénk, hanem ahogy azok valójában vannak. Ennek nehézsége leginkább abban rejlik, hogy alapvetően mindig is a saját nézőpontunkból figyeltük meg a dolgokat kisgyermekkorunk óta. Tehát az önreflexió maga a szubjektum lehámózásának képessége az objektív valóságról – már amennyiben ez lehetséges.

Mások szerint az önreflexió jelentése olyan „önvizsgálat, melynek során az ember semlegesen, kívülről vizsgálja önmagát, és amely folyamatosan tanulható, fejleszthető”. (Idegen szavak szótára, 2014). Egyfajta „rálátás saját magunkra, személyes és szakmai működésünkre, és az ebből önmagunkra vonatkoztatható tudás”. (Zsótér Gina). Mindez tehát azt jelenti, hogy az önreflexió során úgymond kívülről nézünk rá az életünkre, a helyzeteinkre, az érzéseinkre, a gondolatainkra. Tudatába kerülünk az állapotunknak, és ezt a tudást felhasználjuk az életünk felelősebb előrevitelében.

Amennyiben a naplóírást önmegfigyelésre használjuk, ez a tevékenységünk egy igen hatékony önreflexióként tud szolgálni. Én ezt tanultam Petsytól, és ezt fejlesztem azóta is egyre magasabb tudatossági szintekre.

Most arra hívlak, hogy kezd el te is írni a saját naplódát, tapasztald meg az önreflexió erejét, és az életed minél több területén juss el a Felismerés okozta végső nyugalmi állapotba.

Naplóírás a történelemben

A naplóírás, mint műfaj – vagy eleinte inkább csak módszer – azóta kíséri végig az emberek életét, amióta írni-olvasni tudnak. A történelem során számos nagy gondolkodó vezetett naplót, mi több, az európai reneszánsz világában, majd a 18–19. századi Magyarországon is valósággal divatnak számított a naplóvezetés. Ezek a naplók leginkább személyes élményeket dolgoztak fel időrendben, viszonylag sűrű rendszerességgel, nem ritkán művészi igényességgel. A Kulturális enciklopédia „én formájú perszonális elbeszélésnek” nevezi ezeket a műveket.

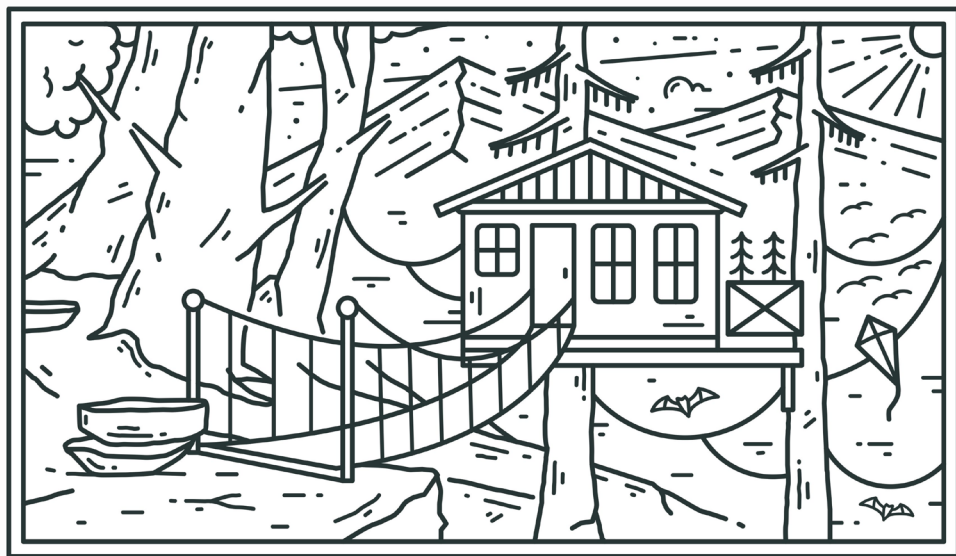
A világirodalomból gazdag naplót hagyott ránk Byron, Stendhal, Tolsztoj, Kafka, a magyar szépirodalomból pedig említhetjük Kazinczyt, Kölcseyt, Márait, vagy a nemesi naplókat. Széchenyi István naplója a mai napig a reformkor kutatásának egyik igen fontos forrásanyaga. A holokausztirodalomból emlékezhetünk Anna Frank hiteles naplójára vagy Rózsa Ágnes lágernaplójára is.

Természetesen a felsorolt írók, költők, művészek egyszersmind hétköznapi emberek is voltak, akik sokszor a legszemélyesebb titkaikat, érzelmeiket senki mással nem osztották meg olyan mélységben, mint a naplójukkal – így voltak képesek értelmezni, feldolgozni az őket érő történéseket, benyomásokat, és így hagytak ránk felbecsülhetetlen értékű kordokumentumokat.

A modern pszichológiai kutatások szerint a naplóírás pont azáltal segít felülemelkedni az érzelmi zavarodottságon, hogy írás közben megvizsgáljuk mind az érzelmeinket, mind a gondolatainkat. Ezen a területen mérföldkövet jelent James W. Pennebaker (2004) szociálpszichológus munkássága (*The Secret Life of Pronouns, Opening Up by Writing It Down, Expressive Writing*), akinek nevéhez köthető az írásterápia (*writing therapy*) elgondolása. Eszerint a kifejező írás (*expressive writing*) segíti a születesett emlékek összerendezését és leegyszerűsítését. Pennebaker azt állítja, hogy a traumatikus eseményekkel kapcsolatos gondolatok aktív gátlása erőfeszítést igényel, ami stresszhatást fejt ki a testre. Ezek feloldásában segít hatékonyan az írás. Ezt az érvelést támasztják alá Adriel Boals (2001) pszichológus szavai is, aki szerint csekélyebb témák esetében már húsz perc írás után érezhető pozitív hatás. Boals megfigyelése

szerint az eredmény mind fizikai, mind mentális szinten, sőt olyan kognitív tényezők tekintetében is tapasztalható, mint az emlékezet, a számolás vagy a nyelvhasználat.

Fentiek alapján megállapíthatjuk, hogy amikor rendszeresen – akár keveset is – foglalkozunk az írással, tehát az élményeink feldolgozása folyamatossá válik, akkor a kisebb horderejű gondolatoknak nincs lehetősége belakni magát az elménkbe és ott kárt okozni. Látnunk kell ugyanis, hogy az emlékeink energiát hordoznak, legyen az pozitív vagy negatív. Amikor pedig az energia gyűlik és gyűlik, akkor előbb-utóbb utat tör magának. Valahol, valamikor teret fog nyerni, bár nem tudhatjuk pontosan, hogy hol és mikor. A leggyakrabban ezek a feltorlódott gondolatok, érzelmek azok, amik egy ponton váratlanul kirobbannak belőlünk, konfliktushelyzetet teremtve körülöttünk. Azonban amikor folyamatosan gyomlálva, tudatosan ápoljuk az elménk kertjét, akkor számos konfliktushelyzet – legyen az bennünk zajló vagy külső konfliktus – még azelőtt megoldódhat, hogy megtörténne a valóságban.



A kézírás jelentősége

Naplót írhatnánk számítógépen vagy éppen telefonjegyzetbe diktálva is, én mégis a klasszikus kézírást javaslom. Annak megértéséhez, hogy a kézzel történő írásnak mekkora jelentősége van, érdemes Hámori József Széchenyi-díjas neurobiológus, akadémikus szavait felidézni. Hámori szerint, amikor kézzel írunk, akkor az agyunk Broca-mezőnek nevezett része – ami valójában a nyelvi mozgatómező – aktivizálódik. Ez egy rettentően fontos terület az agyunkban, esetleges sérülése esetén a beszédképzés súlyos károkat szenvedne.

„Amikor tehát kézzel írunk, a Broca-mező aktív lesz. Ha viszont gépírással, meg se rezdül...” – fejt ki Hámori.

A másik fontos érv a kézírás mellett, hogy serkenti a kommunikációs készség kialakulását, hiszen amikor beszélgetünk egymással, a Broca-mező állandó aktivitásban van. A kézírás tehát a beszédet és a kommunikáció további elemeit egyaránt fejleszti, ezáltal pedig a kreativitást és a térérzékelést. A térérzékelés és az ezzel kapcsolatos arcfelismerés lényeges része az emberi személyiségnek, és érdekes módon a kézírás ezek fejlődését is elősegíti. Nem beszélve arról, hogy a finommozgások kialakulása vagy fejlesztése ugyancsak kapcsolatban van a kézírással. Azt is kimutatták, hogy a finommozgások révén a precizitás – ami nem minden emberre jellemző – is tovább finomodik. Ráadásul kézzel írás közben az emocionális részünk is fejlődik, mivel ilyenkor nem csupán leírunk, hanem alkotunk is: a történeteket formáljuk, megállunk, helyesbítünk, majd haladunk tovább. Tehát működik egy állandó korrekciós mechanizmus, ami fontos része a bal és a jobb agyféltekés gondolkodásnak egyaránt. Ezzel szemben gépírás során, ha helyesbítünk, akkor utólag nézzük át, amit írtunk, és utólag töröljük, ami felesleges, vagyis az agyműködés szempontjából egészen más jellege van, mint ha írás közben próbálunk korrigálni. Mindezek alapján, amit kézzel írunk, az jobban rögzül az agyban. (Hámori József, 2016)

Végül pedig egy kutatásban azt is bebizonyították, hogy olyan témák papírra vetésénél, amelyekben érzelmileg érintettek vagyunk, aktivizálódik az agyunknak egy olyan területe, amit ventrolaterális prefrontális régiónak hívnak. Ez azt hivatott szolgálni, hogy az erős érzelmeket csökkentse. Másképp kifejezve, úgy tűnik, hogy az írás segít az érzelmeink szabályozásában, sőt megnyugtat, állítja dr. Matthew Lieberman, a UCLA pszichológiaprofesszora.

25 éves saját tapasztalat a naplólírásban

„Mindenkinek működik a naplólírás?” – teszik fel nekem gyakran a kérdést. Természetesen erre nem lehetséges általános választ adni. Én azt tudom, hogy nekem mitől működik, és ezt szívesen megosztom másokkal is. Ennek ellenére, amikor először felmerült az önreflexiós naplólírás módszerének kidolgozása, nehezen álltam neki. Azért volt kihívás ez számomra, mivel az írás olyan nekem, mint másnak a járása. Senki sem gondolja végig séta közben, hogy „most felemelem a jobb lábam, elindítom a mozdulatot, előreemelem, majd lefelé, leteszem a sarkam, meghajlítom a térdem...” stb. Attól a ponttól, amikor valami készséggé válik, onnantól nehezebb a folyamatot végiggondolni, mint csinálni.

Én ma már pillanatok alatt teszek fel magamnak célirányos és hatásos kérdéseket, azonnal meghallva rá a saját válaszomat, eljutva a felismerésig akkor is, amikor nincs lehetőségem tollat ragadni. Ugyanígy, naplószerűen kérdeztem magam akkor is, amikor arról kezdtem gondolkodni, hogy nekem mitől működik ez a műfaj. Az alábbiakban ez a naplórészlet következik.

„2020. 01. 13.

Mitől működik nekem az írás?

Az őszinteségtől, a bizalomtól, az elmélyültségtől, a hangulattól, a nyugalomtól – zavartalanságtól. A hittől, hogy Istennel beszélgetek.

Dátumozás. Az írás kezdetének és a ráhangolódásnak a szimbóluma. Azt jelenti, »most átkapcsolok«, »most írni fogok«.

A legszebb betűimet veszem elő. Szeretem látni, ahogy a kerek formák betűkké, szavakká formálódnak. Úgy tudom, a szép írás a kiegyensúlyozott lélek tükre. Azért törekszem rá mindig, mert hiszem, hogy visszafelé is működik: amikor nem érzem annyira az egyensúlyt és a problémát, gyöngybetűkké formálva vetem papírra, tudom, hogy kiegyensúlyozottsághoz vezet majd.

A hangulat. A nyugalom. A bizalom. Vagyis inkább biztonságérzet. Olyan körülményeket teremtek magam körül, amitől ezt érzem. Ez nekem egy bögre tejeskávé, ahogy nagymamám csinálta. Olyat nekem mondjuk sosem sikerül készíteni, mégis huszonöt éve hiszem, hogy a mai olyan lesz. A kávé illata általában elég ahhoz, hogy elfogjon az érzés.

Rendet teszek magam körül. Amikor a kollégiumban csak egy ágy volt az enyém, akkor azt rendeztem el.

Melegség. Felkaptam valami puha, meleg ruhát, vagy betakaródtam. A fizikai melegség lelki melegséggel öntött el.

Amikor pedig mindez megvan, következett a gondolat: »most pedig belépek a SAJÁT világomba«. Ez a világ csak az enyém. Itt az vagyok és lehetek, aki akarok. Ez az én világom, ide másnak nincs joga belépni, itt lenni, itt másnak nincs joga rám szólni vagy megítélni. Itt azzá válok, akinek csak látni szeretném magam. Itt nem kell becsomagolni a gondolataim. Ide nem jön be más, gondoskodom róla...

Ha ezek megvoltak, kezdődhetett az írás...”

15 ok, hogy miért írnál naplót

Az eddigiekben történelmi és pszichológiai nézőpontokból is áttekintettük a naplózás jelentőségét. Ebben a részben további 15 szempontot adok ahhoz, hogy lásd, miért érdemes belevágnod a saját naplód írásába.

1. Nem lesz szükség mások véleményére a lelki nyugalmad eléréséhez. Minél rutinosabb leszel a naplózásban, annál inkább rá fogsz ébredni, hogy elegendő vagy saját magadnak ahhoz, hogy átgondolj dolgokat. A vélemény egyébként is olcsó árucikk. Ingyen van, és érdekes módon senki nem vállal felelősséget érte.
2. Növelheted a kontrollt az életedben a dolgok szisztematikus és rendszeres átgondolása által. A megnövelt kontroll erősíti a biztonságérzetet, ami jól tesz az önbizalomnak is.
3. A naplóddal bármikor vissza tudsz vonulni a világ elől. Oda képzeled magad, ahová csak szeretnéd. A Zöld-foki-szigeteken vagy Mauritiuson írnád a naplód? Esetleg Velencében, a kanális partján? Képzeletben már ott is vagy, és írhatod.
4. Megtanulsz magadnak kérdést feltenni. Sose feledd, csak a megfelelő kérdésre érkezhetsz megfelelő válasz. Ki merne őszintébb kérdést feltenni neked, mint Te magad?
5. Megtanulsz a kellő helyzetekben konfrontálni, hiszen írás közben nyakon csípheted azokat a rafinált gondolatokat, amelyekkel korábban állandóan elodáztad a szembesülést. A konfrontálási képességed fejlesztésével egyre jobban fogod képviselni az érdekeidet más élethelyzetekben is.
6. Fejlődik a jellemed, ahogy egyre inkább megtanulsz titkot tartani. Az, aki a saját titkait meg tudja őrizni, másét is. Aki a sajátját sem tudja megőrizni, másét sem.
7. Végre kimondhatsz mindent úgy, ahogy szeretnél. Saját magadnak őszintén beszélhetsz az érzéseidről és a gondolataidról. Nem hallja sem más, sem a címzett. (Jómagam azt szoktam kérni, hogy a nyomasztó gondolataim alakuljanak át szeretetté. Hiszen nem ártani szeretnék ezekkel az energiákkal, csak megkönnyebbülni.)

8. Képes leszel gyorsabban visszatérni a jelenbe, letisztult gondolatokkal tisztán tartani az elméd, és új dolgoknak teret engedni az életedben. A legtöbbször azért időznek sokat a múltban, mert erről áll rendelkezésükre részletes információ. Azonban az emberi agy az emlékekkel nem tud mást csinálni, mint újra és újra átrendezni őket. Ezért kapod rajta magad mosogatás közben, hogy egy korábbi párbeszédnél gondolkodsz, és ezért olyan könnyű elmerülni a múltban. A jövőről még nincs információnk, a jelen pedig mindössze az a másodperc, amiben éppen vagyunk.
9. Kognitív források szabadulnak fel elméd kincsestárából. A kognitív képességek valósítják meg az értelmi működést. Ezeket a folyamatokat két nagy csoportba sorolhatjuk: a közvetlen (érzékelés, észlelés, figyelem) és a közvetett (emlékezés, képzelet, gondolkodás) megismerő folyamatokra (Keményné dr. Pálffy Katalin, 2006). Tehát ezek a források maguk a lelki és mentális energiáink.
10. Azzal, hogy kiírod magadból a dolgokat, nem kell az emlékezetedet terhelni vele, és bármikor előveheted.
11. Segíti a koncentrációt azáltal, hogy nem engeded elkalandozni a gondolataidat. Így javul a hosszú távú koncentrációs képességed, tehát végső soron megtanulod fókuszban tartani önmagad.
12. Fejleszti az érzelmi intelligenciát azáltal, hogy megtanulod jobban azonosítani, adott helyzetben mit érzel pontosan. Ez támogatja annak megértését, hogy mikor mi zajlik benned.
13. Időt fordítasz magadra. Ha arra időt szentelsz, hogy átgondold a dolgaid, akkor arra is fogsz, hogy megoldd vagy megvalósítsd őket. Sajnos ez fordítva is igaz.
14. Segíti az objektív látásmódot azzal, hogy feketén-fehéren ott állnak előtted a tények, a viselkedésed. Így támogatja a folyamatos önreflexiót.
15. Csökkenti a stresszt. Írás közben kontrolláljuk az érzelmeinket, aminek köszönhetően szabályozzuk az intenzitást, ez pedig támogatja a stresszel való megküzdést, lehet az akár pozitív vagy negatív stressz.

További jó tanácsok az íráshoz

Bízom benne, hogy a fentiek alapján úgy döntöttél, hogy te is belevágasz a naplóírásba. Ebben az esetben arra kérlek, tartsd szem előtt a következőket:

- A naplódát mindig titokban tudd, és magadnak írd! Ha másnak írod, az a teljes őszinteségtől veszi el a lehetőséget, mivel ilyenkor becsomagolod a gondolataidat, ami szükségszerűen torzításhoz vezet. Így viszont nem azt a tiszta Választ fogod megkapni, ami neked megoldást nyújthat.
- Pozitív vagy negatív dolog egyaránt tárgya lehet a bejegyzéseidnek, hiszen a célod maga az események értelmezése, feldolgozása. A pszichiáter tanárom az egyetemen egy sikeres vizsgám után azt javasolta, menjek el sétálni, mondván „a pozitív dolgokat ugyanúgy fel kell dolgoznunk, mint a negatívakat”.
- Légy tudatában, hogy gondolatokat és érzéseket is papírra fogsz vetni. Mindkettő fontos, ám másképp viselkednek. Attól, hogy egyik-másik téma önmagából adódóan kicsit szárazabb, tárgyilagosabb, még megérheti papírra vetni és úgy átgondolni. A papír nem csak a romantikát bírja el.
- „Ha van boldogságnapló, stressznapló, hálanapló, célnapló, tervezésnapló, akkor mindegyiket írjam mindennap?” – kérdezte tőlem nemrég valaki. Szerintem jóból is megárt a sok. Ha naponta három órát tölt valaki írással, az egy évben több mint ezer óra. Ezer óra alatt van, aki beindít egy komplett vállalkozást, vagy megtanul egy szakmát. Ha ötezer forintos órabérrel dolgozol, akkor ötmillió forintot költesz el naplóírásra egy évben, ha naponta három órát írsz. Természetesen, ha megéri a jó érzéssel ennyit tölteni, tedd azt, azonban azt javaslom, inkább maradjon ez egy mellékes tevékenység, napi fél-egy órában.

- Elsőként azokkal a kérdésekkel foglalkozz, amiken sűrűn megakad, vagyis rajta ragad a figyelmed. Az is megtörténhet, hogy egy beszélgetés alatt, vagy autóban ülve, ugrik be egy gondolat, ami nem enged szabadulni. Ilyenkor legyen kéznél egy jegyzet, diktafon, amire rögzíted, és később is foglalkozhatsz vele, ha épp azonnal nincs lehetőség írni. Velem gyakran előfordult, hogy korábban érkeztem egy megbeszélés helyszínére, vagy egy kávézóban vártam valakire, és ebben a talált időben foglalkoztam a kérdéseimmel. Hatalmas áldás, ha a mai rohanó világban megteremthetjük a hangulatos írás körülményeit. Ha van rá lehetőség, éljünk vele.
- Amikor a fenti témák éppen kimerültek, akkor naplóírás gyanánt köszönj meg mindent, amid van. Ilyenkor elegendő egy pársoros köszönet. Írhatod abba a füzetbe, amibe a korábbiakat szoktad. Amikor utóbb egyszer visszanézed, majd látni fogod, hogy aznap csak hálás voltál. Ha pedig éppen nincs a figyelmed kérdéseken, és segítség nélkül is a hála állapotában vagy, foglalkozhatsz ismét a céljaiddal. Hozzáteszem, a célokkal érdemes rendszeresen foglalkozni. Az én szótáramban ezt cselekvésnek hívom.
- Javaslom coachingtechnikák alkalmazását írás közben. Érdekes konzultálnod egy szakemberrel, mit javasol. Ha mélyebben érdekel az önismeret, akkor ma már lehetőséged van elmenni egy-egy tanfolyamra, ahol többet megtudsz ezekről a hasznos módszerekről, vagy magánúton foglalkozni önmagaddal.
- Kézzel írd! Amikor valami hirtelen beugrik, amivel később szeretnél foglalkozni, természetesen felírhatod valamelyik technikai kutyüdbe, de amikor a kifejtésre kerül a sor, mindenképpen tollat és papírt ajánlok.
- Adj időt magadnak! Idővel egyre mélyebb érzésekről is mersz majd írni, egyre jobb kérdéseket teszel majd fel magadnak, és egyre hatásosabb válaszaid lesznek. Honnan tudod, hogy valóban válaszra, megoldásra, feldolgozásra leltél az írás által? Onnan, hogy őszintén, mélyen megnyugszol. Már nemcsak sejtet, hanem tudod, hogy válaszra találtál.

Önreflexiós naplóírás lépésről lépésre

Mindezek után nem maradt más, mint hogy állj neki a naplóírásnak. Ebben a fejezetben az írás konkrét lépésein vezetlek végig.

0. Teremtsd meg a megfelelő körülményeket, illetve hozd ki a legjobbat a lehetőségekből. Én például mindig rendet teszek magam körül írás előtt, mert ezzel segítem a belső rend megteremtését is. Ha Te a káoszban érzed jól magad, Neked úgy fog működni. Emellett ne feledd, fejből ott lehetsz, ahol csak szeretnél. Nyugalom és komfortérzet szükséges a jó íráshoz. Készítsd ki a naplót.
1. Ülj le hozzá. Nyisd ki.
2. Írd fel a dátumot. Ez azt üzeni: „Átkapcsolok. Most írni fogok”.
3. Kezdsnek írd fel ömlesztve mindazt a helyzetet, eseményt, gondolatot egymás alá – akár számozva –, amin érzed, hogy rágódsz, vagy legalábbis kint van a figyelmed. Mi foglalkoztat éppen? Min gondolkozol? Mire nem tudod a választ? Mit nem tudsz épp elengedni? Mit nem tudsz épp megoldani? Mi az, ami összezavar? Mi dühít? Mitől félsz pontosan? Milyen jó dolog történt, ami szinte hihetetlen? Milyen lehetőséget kaptál? Mire vágysz éppen? Mit akarsz inkább? Mi volna jobb? Mit akarsz elérni? Mihez volna szükséged egy jó tervre? stb.
4. Írd ki magadból a legőszintébb, legodaillóbb szavakkal a választ a kérdéseidre. Részletezd az átélt gondolatokat azzal a tudattal, hogy „jobb kint, mint bent”. Bátran valld meg az irigységet, féltelmet, fájdalmat, dühöt, tehetetlenséget. Nyugodj meg, ezzel nem energiát adsz neki, hanem éppen elveszed tőle azt.

Feltették már nekem a kérdést, hogy „Szabad ezt leírni? Szabad kimondani? A vonzás törvénye miatt nem fogok még többet bevonzani belőle?” Véleményem szerint a vonzás világában sem félhetünk annyira a saját gondolatainktól, hogy elveszünk magunktól a megoldás esélyét, mert éppen attól tartunk, hogy majd még többet bevonzunk belőle. Halld meg magad: „Attól tartok...” Ha nem dolgozod fel az érzéseidet, maximum félelemből lesz még több. És miért lennél fél-elem, amikor egész is lehetsz? Én úgy vettem észre, nem olyan dolgokat vonzunk magunkhoz, amiket szeretnénk, hanem amilyenek vagyunk. Bár nem kívánok szakértője lenni a vonzás törvényének, de úgy gondolom, a hiteddel, a józan ésszel és az értékrendeddel rendet tudsz tenni, és ebből a rendből, nyugalomból, fejlődésből fogsz még többet magadhoz hívni.

A lényeg, hogy írd ki bátran mindent, mert a naplód nem ítélkezik.

Viszont tedd fel folyamatosan a kérdést, hogy ez a legjobb szó rá?

Megfelelő szavakat használok? Nem torzítok? Csúsztatok valahol? Addig írd, míg úgy érzed, a lehető legjobb, legalkalmasabb szavaiddal fejezted ki magad.

5. Kérdőjelezd meg a gondolatot. Amíg az előző pontban a legjobb szót kerestük, most a gondolat igazságosságát, létjogosultságát kérdőjelezzük meg. Valóban úgy igaz, amit gondolok, ahogy leírtam? Tényleg ezt gondolom, vagy csak dühömben írom? Biztosan így érzek? Biztosan ez a jó szó rá? Biztosan ezt gondolom?

Például: Félek, hogy nem vagyok elég jó a páromnak. Biztosan a félelem a legjobb szó? Ha igen, mitől félek pontosan? Honnan veszem pontosan, hogy nem vagyok elég jó neki? Biztosan a páromról van itt szó, nem én akarok kilépni? Hoppá... kilépés... Mikor fordult meg először a fejemben? Mikor éreztem először, hogy jó lenne? Mi indította el ezt bennem? Mi lesz velem a párom nélkül? Mit veszítek pontosan? Hogyan lenne nélküle pontosan? Akarom én ezt? Ha nem akarok nélküle lenni, hogyan tudok együtt élni azokkal a dolgokkal, amik miatt a kilépést fontolgattam?

6. Mindig minden kérdésedre őszinte, kifejtős választ adj. Ahogy már írtam, aki sajnálja az időt a válaszra, a megvalósításra is fogja. Az utóbbi ugyanis több időt és energiát fog igényelni. Lépéseket tenni egy helyzet megoldására az életben ugyanolyan nehéz lesz, mint fejben felkészülni rá.
7. Tudd, hogy a válasz nem elég. Le is kell zárni. A legszerencsésebb, ha az írásod felismeréssel zárul. Mit tudsz, mit fogsz tenni pontosan? Hogyan fogod feloldani az érzést, ami benned van? Tudsz-e többet tenni? Meddig van a Te kezében az esemény és mikortól Istenében, vagy akiben, amiben hiszel?

Én számos alkalommal éreztem már életemben, hogy nem tudok többet tenni egy ügy érdekében, mert minden lehetséges utat végigjártam már. Végig! Ahonnan nincs tovább számomra, onnantól átadom az Életnek, a jóistennek, a sorsnak, egy felsőbb intelligenciának. Én így engedem el.

Egy biztos. Ahányszor valódi válaszra találtam, belefért egy egyszerű mondatba, hiszen a Felismerés nem szorul magyarázatra.

Napló

Készítettem neked egy vonalvezetőt az első 10 naplóíráshoz. Ha más a ritmusod vagy az írásod hossza, mint amennyi helyet hagytam, ne törődj vele. „Gondolkozz a dobozon kívül”, és önts a gondolataidat folytatólagosan.

Dátum:

Írd fel ömlesztve azokat a gondolatokat, amivel ma foglalkozni szeretnél:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....

Milyen kérdéseket tudsz feltenni magadnak a gondolataiddal, érzéseiddel kapcsolatban? Ha egy barátod mesélné ezeket, mit kérdeznél tőle? (Egy gondolathoz legalább 3 kérdést tegyél fel magadnak.)

1. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

2. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

3. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

4. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

5. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

6. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

7. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

8. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

9. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

10. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

Most fejtsd ki olyan bőven a válaszokat, hogy a végére elfogyjanak a szavaid!

1. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mit tudok, mit fogok tenni? Mi az egyszerű válaszom Magamnak?

1. Az első témánál azt fogom tenni, hogy
.....
2. A második témánál azt fogom tenni, hogy
.....
3. A harmadik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
4. A negyedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
5. Az ötödik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
6. A hatodik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
7. A hetedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
8. A nyolcadik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
9. A kilencedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
10. A tizedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....

Dátum:

Írd fel ömlesztve azokat a gondolatokat, amivel ma foglalkozni szeretnél:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....

Milyen kérdéseket tudsz feltenni magadnak a gondolataiddal, érzéseiddel kapcsolatban? Ha egy barátod mesélné ezeket, mit kérdeznél tőle? (Egy gondolathoz legalább 3 kérdést tegyél fel magadnak.)

1. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

2. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

3. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

4. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

5. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

6. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

7. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

8. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

9. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

10. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

Most fejtsd ki olyan bőven a válaszokat, hogy a végére elfogyjanak a szavaid!

1. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mit tudok, mit fogok tenni? Mi az egyszerű válaszom Magamnak?

1. Az első témánál azt fogom tenni, hogy
.....
2. A második témánál azt fogom tenni, hogy
.....
3. A harmadik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
4. A negyedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
5. Az ötödik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
6. A hatodik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
7. A hetedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
8. A nyolcadik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
9. A kilencedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
10. A tizedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....

Dátum:

Írd fel ömlesztve azokat a gondolatokat, amivel ma foglalkozni szeretnél:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....

Milyen kérdéseket tudsz feltenni magadnak a gondolataiddal, érzéseiddel kapcsolatban? Ha egy barátod mesélné ezeket, mit kérdeznél tőle? (Egy gondolathoz legalább 3 kérdést tegyél fel magadnak.)

1. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

2. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

3. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

4. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

5. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

6. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

7. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

8. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

9. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

10. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

Most fejtsd ki olyan bőven a válaszokat, hogy a végére elfogyjanak a szavaid!

1. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mit tudok, mit fogok tenni? Mi az egyszerű válaszom Magamnak?

1. Az első témánál azt fogom tenni, hogy
.....
2. A második témánál azt fogom tenni, hogy
.....
3. A harmadik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
4. A negyedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
5. Az ötödik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
6. A hatodik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
7. A hetedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
8. A nyolcadik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
9. A kilencedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
10. A tizedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....

Dátum:

Írd fel ömlesztve azokat a gondolatokat, amivel ma foglalkozni szeretnél:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....

Milyen kérdéseket tudsz feltenni magadnak a gondolataiddal, érzéseiddel kapcsolatban? Ha egy barátod mesélné ezeket, mit kérdeznél tőle? (Egy gondolathoz legalább 3 kérdést tegyél fel magadnak.)

1. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

2. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

3. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

4. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

5. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

6. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

7. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

8. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

9. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

10. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

Most fejtsd ki olyan bőven a válaszokat, hogy a végére elfogyjanak a szavaid!

1. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mit tudok, mit fogok tenni? Mi az egyszerű válaszom Magamnak?

1. Az első témánál azt fogom tenni, hogy
.....
2. A második témánál azt fogom tenni, hogy
.....
3. A harmadik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
4. A negyedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
5. Az ötödik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
6. A hatodik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
7. A hetedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
8. A nyolcadik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
9. A kilencedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
10. A tizedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....

Dátum:

Írd fel ömlesztve azokat a gondolatokat, amivel ma foglalkozni szeretnél:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....

Milyen kérdéseket tudsz feltenni magadnak a gondolataiddal, érzéseiddel kapcsolatban? Ha egy barátod mesélné ezeket, mit kérdeznél tőle? (Egy gondolathoz legalább 3 kérdést tegyél fel magadnak.)

1. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

2. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

3. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

4. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

5. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

6. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

7. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

8. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

9. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

10. gondolathoz tartozó kérdések:

.....

.....

.....

.....

.....

Most fejtsd ki olyan bőven a válaszokat, hogy a végére elfogyjanak a szavaid!

1. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. gondolathoz tartozó válaszom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mit tudok, mit fogok tenni? Mi az egyszerű válaszom Magamnak?

1. Az első témánál azt fogom tenni, hogy
.....
2. A második témánál azt fogom tenni, hogy
.....
3. A harmadik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
4. A negyedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
5. Az ötödik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
6. A hatodik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
7. A hetedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
8. A nyolcadik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
9. A kilencedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....
10. A tizedik témánál azt fogom tenni, hogy
.....

Segédlet az érzések beazonosításához

A coachingüléseken többször is tapasztaltam, hogy hosszas keresgélés után sem találják az ügyfelek a megfelelő szavakat az érzéseikre. Ilyenkor már a tökéletes szó megtalálása is egy felismerésemény szokott lenni, ami után szinte azonnal megtalálja az ügyfél a válaszát, esetleg megoldását. Ezért – a teljesség igénye nélkül – összegyűjtöttem Neked jó néhány pozitív és negatív érzést, ami adott esetben segíthet a pontosabb megfogalmazásban.

Pozitív érzelmi minőségek listája:

- Bátorság
- Békesség
- Bizakodó
- Biztonság
- Boldogság
- Büszkeség
- Derű
- Együttérzés
- Elcsendesülés
- Elégedettség
- Életteli
- Elmélyült
- Energikus
- Érdeklődő
- Erős
- Felszabadult
- Felvillanyozott
- Gondtalan
- Harmonikus
- Hálás
- Higgadt
- Izgatott
- Játékos
- Jókedvű

- Lelkes
- Magabiztos
- Nyitott
- Nyugodt
- Optimista
- Reményteli
- Szenvedélyes
- Szeretetteli
- Tettre kész
- Vidám

Negatív érzések listája:

- Aggódó
- Bánatos
- Bizalmatlan
- Bizonytalan
- Boldogtalan
- Dühös
- Életunt
- Elégedetlen
- Ellenséges
- Érdektelen
- Erőtlen
- Félelemmel teli
- Feszült
- Frusztrált
- Gyanakvó
- Haragos
- Ideges
- Ingerült
- Kedvetlen
- Kétségbeesett
- Közömbös

- Levert
- Magányos
- Összezavarodott
- Reménytelen
- Rosszindulatú
- Rosszkedvű
- Stresszes
- Szégyelli magát
- Szomorú
- Szorongó
- Tanácstalan
- Tehetetlen
- Türelmetlen



Bónusz coachingszemléletű feladat

Előfordulhat, hogy írás közben – mivel az agyunk nagy része asszociatív – bekapcsolnak régi emlékek, mert a jelen reakciói gyakran kapcsolódnak korábbi emlékekhez. Alapvetően a coaching nem feldolgozásszemléletű eszközökkel dolgozik, hanem olyannal, ami az önismeretet támogatja. Azáltal, hogy nagyobb rálátásunk lesz önmagunkra, új nézőpontokkal közelíthetünk az életünkben felmerülő megoldandó feladatokhoz. Ez az egyén szempontjából változtatáshoz, ezáltal változáshoz vezethet, azonban nem említhető egy lapon a feldolgozásszemléletű terápiás jellegű foglalkozásokkal. Javaslom, hogy amennyiben úgy érzed, szükséged van rá, vagy annak szükségességéről visszajelzést kapsz a környezetedtől, fordulj megfelelő szakemberhez.

Lehet, hogy most azon gondolkodsz, hol kezd az írást? A mai napnál, vagy a tegnapinál? Vagy az elmúlt évtizedeknél? Nos, ha ez utóbbiban gondolkodsz, a következő vonalvezetőt javaslom. Gyűjts erőforrásokat úgy, hogy az eddigi életedből 7 éves ciklusokban gyűjtsük össze az alábbiakat:

- jó tulajdonságaidat,
- szép emlékeidet,
- tanulságokat.

0–7 éves korodig

Jó tulajdonságok (legalább 10):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Szép emlékek:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tanulságok:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7–14 éves korodig

Jó tulajdonságok (legalább 10):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Szép emlékek:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tanulságok:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14–21 éves korodig

Jó tulajdonságok (legalább 10):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Szép emlékek:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tanulságok:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21–28 éves korodig

Jó tulajdonságok (legalább 10):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Szép emlékek:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tanulságok:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28–35 éves korodig

Jó tulajdonságok (legalább 10):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Szép emlékek:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tanulságok:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

35–42 éves korodig

Jó tulajdonságok (legalább 10):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Szép emlékek:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tanulságok:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

42–49 éves korodig

Jó tulajdonságok (legalább 10):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Szép emlékek:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tanulságok:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Folytasd a sort a naplódban.

Sikerült? Veled örülök. Egészséges embernek éppen elég ennyit foglalkozni a múltjával. Jöhet a Most, a Jelen és a Jövő.

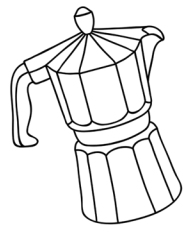
Köszönöm, hogy velem írtál.







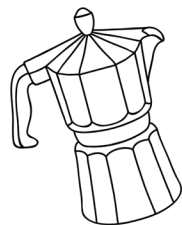








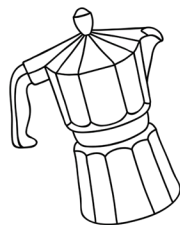








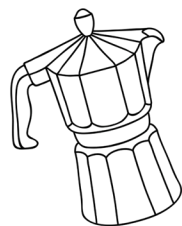








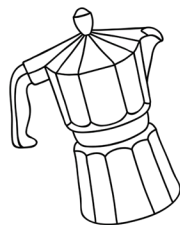








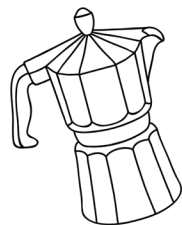








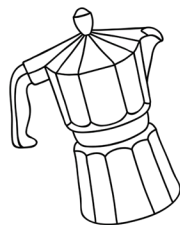








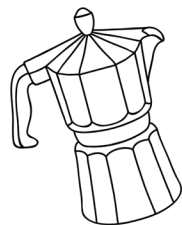








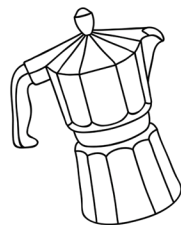








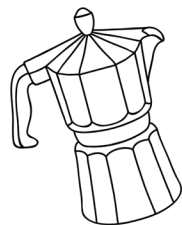








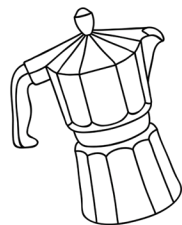








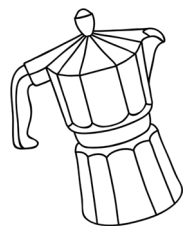








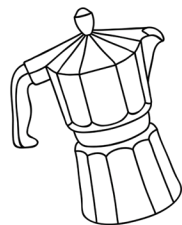








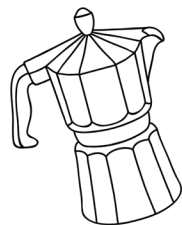








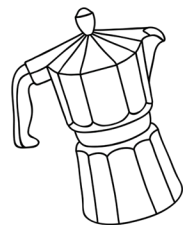








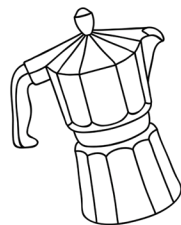








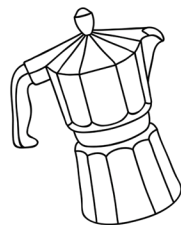








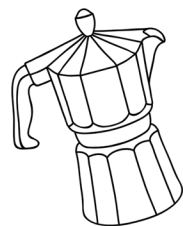
















Hogy elolvastam-e valaha újra a naplóim?

Nem.

Boals, Adriel (2001): *Expressive writing can increase working memory capacity*. In: Researchgate Letöltés: https://www.researchgate.net/publication/11785938_Expressive_writing_can_increase_working_memory_capacity

Bán–Hopp–Klaniczay–Pirnát–Stoll–Tarnai–Varga (1964): *A nemesi napló és leszármazottai*. In: A magyar irodalom története II. kötet. Akadémiai Kiadó, Budapest. Letöltés <https://mek.oszk.hu/02200/02228/html/02/299.html>

Carpenter, Siri (2001): *A new reason for keeping a diary*. In: American Psychological Association. Letöltés: <https://www.apa.org/monitor/sep01/keepdiary>

Dr. Kelecsényi–Dr. Kelecsényiné Molnár–Oláh–Osztovits–Petz–Studinger–Szentésné Péter–Turcsányi: *Napló*. In: Kulturális Enciklopédia. Letöltés: <http://enciklopedia.fazekas.hu/mufaj/Naplo.htm>

Keményné dr. Pálffy Katalin (2006): *Alapozó Pszichológia*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

Makai Míra (2016): *A naplóírás hatása: segít a gondolatok strukturálásában és önmagunk megértésében*. In: PSZICHOFORYOU. Letöltés: <https://pszichoforyou.hu/naploiras-hatasa/>

Pennebaker, James W. (1990): *Opening Up: The Healing Power of Confiding in Others*. Morrow, New York. Repr. *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. Guilford, New York, 1997. ISBN 978-1-57230-238-9

Pennebaker, James W. (2004): *Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval*. New Harbinger, Oakland, California. ISBN 978-1-57224-365-1

Pennebaker, James W. (2011): *The Secret Life of Pronouns: What Our Words Say About Us*. Bloomsbury Publishing, New York. ISBN 978-1-60819-480-3

Sample, Ian (2009): *Keeping a diary makes you happier*. In: The Guardian. Letöltés: <https://www.theguardian.com/science/2009/feb/15/psychology-usa>

Sallai Éva (2016): *A kézírás személyiségfejlesztő hatása*. In: Pedagógiai Folyóiratok. Letöltés: <https://folyoiratok.ofi.hu/uj-koznevel-es/a-keziras-szemelyisegfejleszto-hatasa>

Zsótér Gina: *Önreflexió, a belső szupervizorunk?* In: Magyar Coachszemle. Letöltve: <http://coachszemle.hu/rovatok/hatter/360-onreflexio-a-belso-szupervizorunk.html>

Idegen szavak szótára (2014–2020) Letöltve: <https://idegen-szavak-szotara.hu/%C3%B6nreflexi%C3%B3-jelent%C3%A9se>

Premium licences ilustrációk: www.freepik.com

Ideál B

Milyen lenne azt érezni, a gondolataidnak helye van?

Milyen lenne a rengeteg benned felmerülő kérdésre végre választ kapni?

Mit szólnál olyan válaszokhoz, ami valójában a Tiéd?

Mit szólnál, ha olyan szavakat használhatnál, ami kifejezi, amit őszintén érzel?

Jó lenne végre a gondolataidnak a végére érni?

Jó lenne tisztábban látni magaddal kapcsolatban?

Idáig még nem találtad meg a megfelelő fórumát annak, hogyan, kinek és milyen formában mondhatnád ki, ami valójában benned van?

„De hogyan?” - kérdezték Tőlem többen.

„Ez olyan napló, amibe a céljaimat leírhatom?”

„Ez olyan napló, amibe naponta tízszer le kell írnom,
hogy mit köszönök az életemben?”

„Ez olyan határidőnapló féle?”



A kérdések jogosak, a rövid válaszem pedig, hogy „Nem.”

Használhatod bármire, de miután elolvastad rá fogsz jönni, hogy ez a napló nem csak Rólad szól, hanem a Lényegedről. Miután Te írod, azzá válik majd a kezeden, amivé szeretnéd, hogy váljon. Az Én célom mindössze annyi volt, hogy visszavezesselek ahhoz a műfajhoz, amit méltán emlegetett egyik tanárom az öngyógyítás legjobb módszereként és segítek abban, hogy ez Neked is minél hatékonyabban működjön.

A könyv használható mind szakembereknek segédletként, mind kezdőknek vonalvezetőként, szól emellett nőknek és férfiaknak egyaránt, de elsősorban felnőtteknek és régebb óta felnőtteknek,

az elmélyülésben gyakorlatiasságot keresőknek...