

INGYENES PDF

# HAVI TERVEZŐ

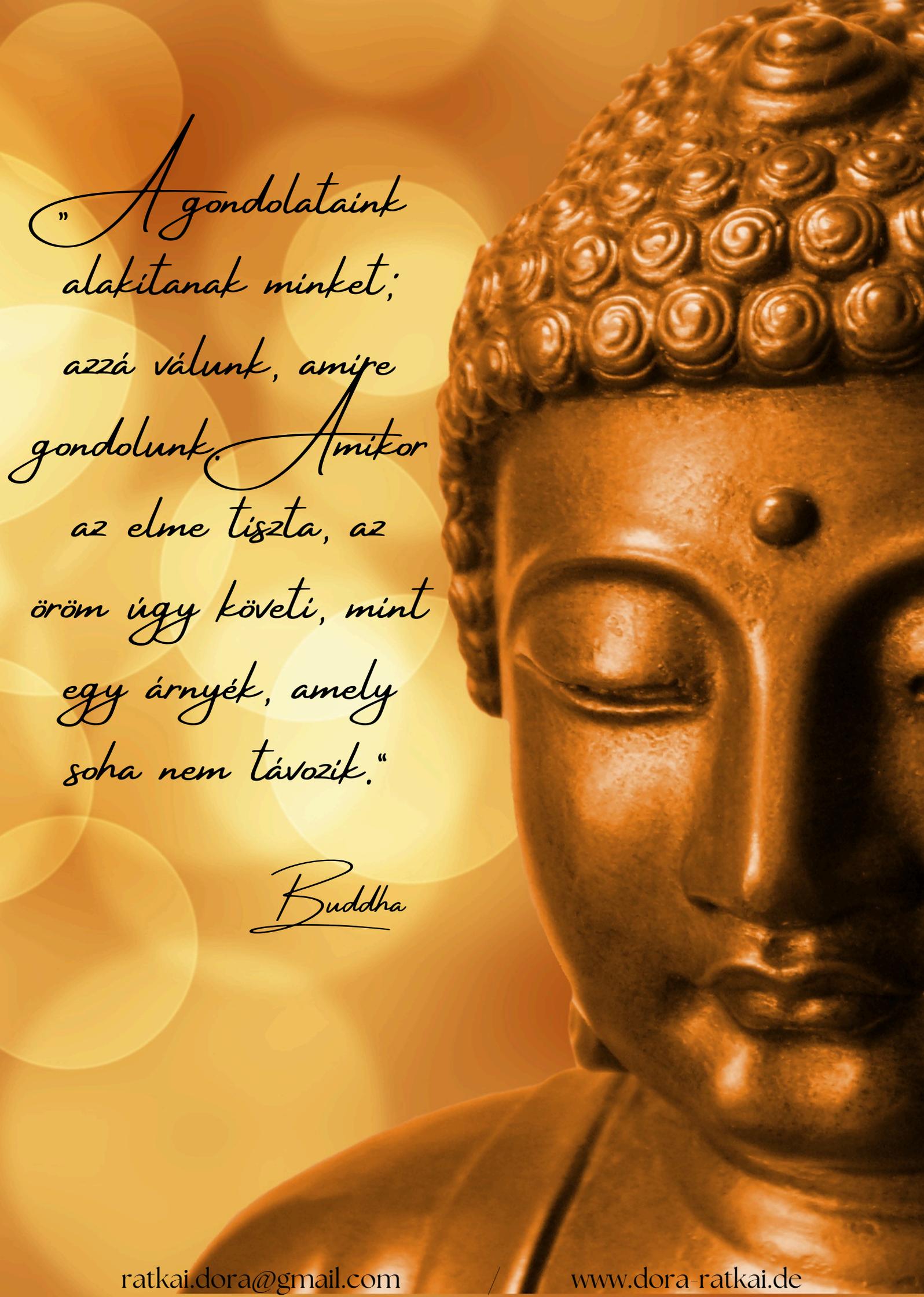
---

*Gondolatösszefoglaló*

FEJLESZD ÖNISMERETEDET ÉS REFLEKTÁLJ A  
HÓNAP ESEMÉNYEIRE

[ratkai.dora@gmail.com](mailto:ratkai.dora@gmail.com)

[www.dora-ratkai.de](http://www.dora-ratkai.de)



"A gondolataink  
alakítanak minket;  
azzá válunk, amire  
gondolunk. Amikor  
az elme tiszta, az  
öröm úgy követi, mint  
egy árnyék, amely  
soha nem távozik."

Buddha

**Jelenleg mely területek működnek jól az életedben - mit találtál kiteljesedőnek, élvezetesnek és értékesnek ebben a hónapban?**

**Milyen készségeid, tehetségeid vagy képességeid vannak, amelyekben természetes módon jó vagy, és amelyeket szenvedélyesen szeretnél használni?**

**Melyek voltak azok a feladatok, munkák vagy tevékenységek, amelyeket szívesen csináltál ebben a hónapban?**

**Melyek voltak azok a feladatok, munkák vagy tevékenységek, amelyeket nem szívesen csináltál ebben a hónapban?**

**Milyen értékes tanulsággal lettél gazdagabb ebben a hónapban?**

**Mire vagy büszke ebben a hónapban ?**

**Mit szeretnél a következő hónapban elérni?**

**Mi az elsődleges aggodalmad azzal kapcsolatban, hogy ezt a célt,  
célokat nem fogod tudni elérni?**

**Mik vagy kik azok a dolgok személyek történések szituációk, amik  
segíteni tudnak neked abban, hogy elérd a céljaidat?**

**Milyen lépéseket vagy kockázatokat vagy hajlandó vállalni a céljai  
elérése érdekében?**

**Miért vagy hálás? Írj naponta legalább 3 dolgot, amiért hálás vagy!**



HÉTFŐ: \_\_\_\_\_

KEDD: \_\_\_\_\_

SZERDA: \_\_\_\_\_

6:00 \_\_\_\_\_

6:00 \_\_\_\_\_

6:00 \_\_\_\_\_

7:00 \_\_\_\_\_

7:00 \_\_\_\_\_

7:00 \_\_\_\_\_

8:00 \_\_\_\_\_

8:00 \_\_\_\_\_

8:00 \_\_\_\_\_

9:00 \_\_\_\_\_

9:00 \_\_\_\_\_

9:00 \_\_\_\_\_

10:00 \_\_\_\_\_

10:00 \_\_\_\_\_

10:00 \_\_\_\_\_

11:00 \_\_\_\_\_

11:00 \_\_\_\_\_

11:00 \_\_\_\_\_

12:00 \_\_\_\_\_

12:00 \_\_\_\_\_

12:00 \_\_\_\_\_

13:00 \_\_\_\_\_

13:00 \_\_\_\_\_

13:00 \_\_\_\_\_

14:00 \_\_\_\_\_

14:00 \_\_\_\_\_

14:00 \_\_\_\_\_

15:00 \_\_\_\_\_

15:00 \_\_\_\_\_

15:00 \_\_\_\_\_

16:00 \_\_\_\_\_

16:00 \_\_\_\_\_

16:00 \_\_\_\_\_

17:00 \_\_\_\_\_

17:00 \_\_\_\_\_

17:00 \_\_\_\_\_

18:00 \_\_\_\_\_

18:00 \_\_\_\_\_

18:00 \_\_\_\_\_

19:00 \_\_\_\_\_

19:00 \_\_\_\_\_

19:00 \_\_\_\_\_

20:00 \_\_\_\_\_

20:00 \_\_\_\_\_

20:00 \_\_\_\_\_

21:00 \_\_\_\_\_

21:00 \_\_\_\_\_

21:00 \_\_\_\_\_

22:00 \_\_\_\_\_

22:00 \_\_\_\_\_

22:00 \_\_\_\_\_

23:00 \_\_\_\_\_

23:00 \_\_\_\_\_

23:00 \_\_\_\_\_

**NAPI MANTRA**

**NAPI MANTRA**

**NAPI MANTRA**

**NAPI GONDOLAT**

**NAPI GONDOLAT**

**NAPI GONDOLAT**

CSÜTÖRTÖK: \_\_\_\_\_

PÉNTEK: \_\_\_\_\_

SZOMBAT: \_\_\_\_\_

6:00 \_\_\_\_\_

6:00 \_\_\_\_\_

8:00 \_\_\_\_\_

7:00 \_\_\_\_\_

7:00 \_\_\_\_\_

9:00 \_\_\_\_\_

8:00 \_\_\_\_\_

8:00 \_\_\_\_\_

10:00 \_\_\_\_\_

9:00 \_\_\_\_\_

9:00 \_\_\_\_\_

11:00 \_\_\_\_\_

10:00 \_\_\_\_\_

10:00 \_\_\_\_\_

12:00 \_\_\_\_\_

11:00 \_\_\_\_\_

11:00 \_\_\_\_\_

13:00 \_\_\_\_\_

12:00 \_\_\_\_\_

12:00 \_\_\_\_\_

14:00 \_\_\_\_\_

13:00 \_\_\_\_\_

13:00 \_\_\_\_\_

15:00 \_\_\_\_\_

14:00 \_\_\_\_\_

14:00 \_\_\_\_\_

16:00 \_\_\_\_\_

15:00 \_\_\_\_\_

15:00 \_\_\_\_\_

17:00 \_\_\_\_\_

16:00 \_\_\_\_\_

16:00 \_\_\_\_\_

18:00 \_\_\_\_\_

17:00 \_\_\_\_\_

17:00 \_\_\_\_\_

19:00 \_\_\_\_\_

18:00 \_\_\_\_\_

18:00 \_\_\_\_\_

◇ \_\_\_\_\_ ◇

19:00 \_\_\_\_\_

19:00 \_\_\_\_\_

◇ VASÁRNAP: \_\_\_\_\_ ◇

20:00 \_\_\_\_\_

20:00 \_\_\_\_\_

◇ \_\_\_\_\_ ◇

21:00 \_\_\_\_\_

21:00 \_\_\_\_\_

8:00 \_\_\_\_\_

22:00 \_\_\_\_\_

22:00 \_\_\_\_\_

9:00 \_\_\_\_\_

23:00 \_\_\_\_\_

23:00 \_\_\_\_\_

10:00 \_\_\_\_\_

11:00 \_\_\_\_\_

12:00 \_\_\_\_\_

13:00 \_\_\_\_\_

14:00 \_\_\_\_\_

15:00 \_\_\_\_\_

16:00 \_\_\_\_\_

17:00 \_\_\_\_\_

18:00 \_\_\_\_\_

19:00 \_\_\_\_\_

**NAPI MANTRA**

**NAPI MANTRA**

**HÉTVÉGI MANTRA**

**NAPI GONDOLAT**

**NAPI GONDOLAT**

**HÉTVÉGI GONDOLAT**



*"A legnagyobb  
ellenséged sem tud  
annyira ártani  
neked, mint a  
saját óvatlan  
gondolataid."*

*Buddha*