



Joy

Örömnapló

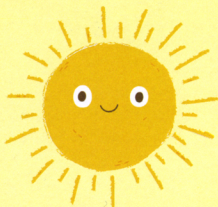
Esmée Rotmans



Budapest, 2018

Tartalom

Helló, Öröm!	4
A napló használata	6
Heti tervezők és mutatók	8
Havi öröm-leltárok	132
Az éved pixelekben	156
Köszönetnyilvánítás	158



Húha!
Öröm-
tippek

Szeresd az életed! 18

Kevesebb stressz 30

Élj a mostban! 42

Meg tudod ugrani 54

Hangulati egyensúly 66

Többé ne ítélkezz! 78

Növeld az önbizalmad! 90

Ne aggódj! 102

Akkor is változtass,
ha nincs időd! 114

Légy hálás! 126



Több mint
1000
matrica



Helló, Öröm!

Fedezd fel a mindennapokban az öröm apró pillanatait, és meglátod, máris boldogabb és kiegyensúlyozottabb leszel!

Honnan ered az öröm? Egyesek szerint a legnagyobb boldogság, ha barátaikkal vagy családjukkal töltik az időt. Másokat az hoz lázba, ha kreatívak vagy ha a vágyott cél elérésén dolgoznak. Bárhoggy is szereted eltölteni az idődet, valószínűleg akkor teljesítesz a legjobban, ha arra koncentrálsz, amit éppen teszel – csodás érzés a jelenben lenni! Szuperek az olyan gyors megoldások, mint egy átbulizott este vagy pár új cucc, de az ilyen kérészerű örömeiket nem árt megerősíteni az elégedettség nagyobb forrásával. Tehát ha azt érzed, bárcsak örömtelibb lenne az életed, talán éppen itt az ideje egy kicsit mélyebbre ásni...

Ami tény: az öröm forrása te magad vagy. A hangulatodat nem az határozza meg, hogy mit birtokolsz, vagy mennyire vagy sikeres a szerelemben, a munkában vagy az élet bármely más területén. Sokkal inkább arról van szó, hogy értékeljük a kis dolgokat és a lehető legtöbbet hozzuk ki minden egyes naptól.

Egyesek szerint a boldogság átmeneti érzés, míg az öröm stabilabb, állandó érzelem – inkább az elme egy beállítódása, mintsem egy mulandó érzés. Ha ki tudsz alakítani egy örömteli attitűdöt, azt veszed majd észre, hogy átalakítja az étellel kapcsolatos élményeidet – és ez a napló éppen ebben segít. Természetesen ugyanúgy lesznek jobb és rosszabb pillanataid, hiszen az érzelmek és a hangulatok jönnek és mennek, de az érzelmi jólléted erősítése által könnyebben túléled majd a viharokat és még jobban élvezed a napsütést.

Egy dolgot jól jegyezz meg...



**BENNE VAN AZ ERŐ, MELLEL TÖBB
ÖRÖMET HOZHATSZ AZ ÉLETEDBE!**



Ha ez ilyen egyszerű, miért nem vagyunk boldogabbak? Sajnos, valamiért folyamatosan korlátokat állítunk az öröm útjába. Ezekért az akadályokért a múltbéli tapasztalásainkból eredő, magunkról és az életről kialakított szemléletmódon alapuló viselkedésminták a felelősek. A valódi elégedettség felé vezető út része az, hogy megtanuljuk felismerni és leküzdeni ezeket az akadályokat.

Az élet bármely szakaszában is jársz, bárhogy érzed magad, mindig elkél a mélyebb, tartósabb öröm. Ezzel a naplóval könnyebben rátalálsz! Arra biztat, hogy figyeld az érzelmeidet, ezáltal ismerd meg jobban önmagad és tudatosítsd, miből fakadnak az aktuális érzéseid. Egyszerű stratégiákat és könnyen alkalmazható eszközöket kínál, ami megváltoztathatja a közérzeted – minden egyes nap.



**Miért használj
örömnaplót?**

Pszichológusok és terapeuták ajánlják, hogy vezessünk örömnaplót, mert:

- * Vizuálisan megjeleníti a hangulataidat, így észreveheted és értékelheted a jobb időszakokat, és a zavaró helyzeteket is nyakon csípheted, mielőtt azok elhatalmasodnának rajtad.
- * Nagyszerű eszköz ahhoz, hogy állandó figyelemmel alakítsd az önképedet, s ez növeli az önbizalmadat is.
- * Felfedi az összefüggéseket a tevékenységeid és az érzések között – arra ösztönözve, hogy oszd be az idődet a maximális hatékonyság érdekében.
- * Távlatokban gondolkodik – az érzelmeid követése egy kis távolságot biztosít aközött, ami éppen a fejedben zajlik és ahogy arra reagálsz, magadnál tartva az irányítást.
- * Nagyon jó érzés! Ha figyeled az érzelmeidet, az már önmagában gyógyító erejű, akárcsak egy problémamegoldó beszélgetés.

**És milyen kreatív – örömnaplódat személyre szabhatod,
hogy különleges legyen számodra!**



A NAPLÓ HASZNÁLATA

Íme, amitől örömtelinek érezheted magad – mindennap!



A napló 1000 matricát rejt



2. Használd a matricákat... a HETI ÖRÖM-MUTATÓHOZ!

A napló 52 öröm-mutatót tartalmaz, így minden hétre jut egy. Minden hét napokra van felosztva, és minden nap napszakokra, ébredéstől az estén át az éjszakáig.

Jelöld a matricákkal, amikor hangulatváltozászt érzékelsz – boldog vagy szomorú, dühös vagy összezavarodott vagy? Rajzolhatsz smiley-t vagy rosszkedvű arcot is a helyekre, firkálhatsz vagy ki is színezheted őket – például egy piros villámmal jelölheted dühödöt, egy sárga kis napocskával elégedettségedet.

1. Találd meg a matricákat!

A napló elején 6 oldalnyi vidám matrica vár rád – szívek, felhők, arcok... és mindenféle cuki ábra, amelyekkel ábrázolhatod a hangulatodat.

	Ébredéstől	Délelőtt	Délután	Este	Éjszaka
Hétfő		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Kedd			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szerda	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Csütörtök		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Péntek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Szombat		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Vasárnap	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Légy jól szervezett... a HETI TERVEZŐKKEL!

Használd a tervezőket, hogy kitarts főbb céljaid mellett, ünnepekd meg a sikereidet, és tűzz ki apró kihívásokat magad elé mindennap, majd jelöld, ha elérted a céljaidat.

Töltsd ki minden hét elején!

Heti célok
több kintéri céllal!

Wagner

Frissíteni a CV-t.....

Daszondi a kiadványt.....

Apának szilvapi lepőt felkenni

Beszéltetni KRESZ-t.....

viszagra.....

.....

Mindennapi
Jelentkezni egy új állásra.....

H

K

Szo

Cs

P

Szo Kíváns

V





4. Állíts össze... HAVI LETÁRT

A napló végén található havi öröm-leltárok segítségével átnézheted, mi történt veled adott hónapban. Mindegyikhez tartozik egy havi öröm-skála, ezzel összegezheted az átlagos hangulatodat a különböző napszakokban – színezd ki, firkáld vagy árnyékolj kedved szerint a nyilat a megfelelő örömszintig. Így megfigyelheted hangulati mintáidat, felismerheted a támogató stratégiákat és minden napba egyre több pozitívumot vihetsz.

Tipp- oldalak

A napló egyes oldalain hasznos tippeket és ötleteket olvashatsz arról, hogyan légy jelen a pillanatban, szeresd az életet és erősítsd az önbizalmadat. Könnyen alkalmazható tanácsok segítenek, miként maradj motivált és idő híján is hogyan lehetsz boldogabb – ez az, amire mind vágyunk.

5. Tekintsd át... AZ ÉVED PIXELEKBEN!

És végül találsz majd egy éves pixel-táblázatot. Minden napnak van egy rubrikája – színezd ki különböző színekkel, összesítve a nap fő hangulatát. Első pillantásra is nagyon jól látszik, hogyan halad az éved. És ahogy múlnak a hetek és a hónapok, láthatod, mikor kell lendületbe hozni magad.

Töltsd ki
minden-
nap!



Lapozz
a 157.
oldalra!



HETI TERVEZŐ

Itt kezd
a naplórát,
hétfővel
indítva!

ÍRD IDE A DÁTUMOT:

Ezen az oldalon tűzd ki a heti céljaidat és kövesd nyomon megvalósulásukat. Ez segít összpontosítani és motivál is.

Heti célok

Kezdd ott, ahol szeretnéd.
Mit fogsz csinálni a héten?

.....

.....

.....

.....

Ezen a héten mindennap:

H

K

Sze

Cs

P

Szo

V



Megcsináltam!

-
-
-
-
-
-
-



Ahányszor elérsz
valamit, írd ide és
pipáld ki mellette
a karikát. Értékelj
a sikereidet!

Kérések és kívánságok

Írd ide, mit remélsz ezen a héten, vagy
mik a hosszú távú álmaid. Azzal, hogy le-
írod, tisztázod, mit is szeretnél – ez a meg-
valósítás első lépése.

.....

.....

.....



HETI ÖRÖM-MUTATÓ



Rögzítsd hangulatodat a napló matricáival vagy rajzolj magad emojit. Tölts meg annyi kört, amennyit szeretnél.

	Ébresztő!	Délelőtt	Délután	Este	Éjszaka
Hétfő	○	○	○	○	○
Kedd	○	○	○	○	○
Szerda	○	○	○	○	○
Csütörtök	○	○	○	○	○
Péntek	○	○	○	○	○
Szombat	○	○	○	○	○
Vasárnap	○	○	○	○	○

A tábla segítségével követheted a héten megélt csúcs- és mélypontokat.

