

EGY REZILIENCIA-ALAPÚ ÉVTERVEZŐ
MUNKAFÜZET A BELSŐ EGYENSÚLYHOZ ÉS
RUGALMAS TERVEZÉSHEZ

Egy ELÉG JÓ ÉV





Hello, Drága!



Ez a munkafüzet hoz pár kérdést, amin talán érdemes elidőzni kicsit. Lesznek nehezebbek, könnyebbek. Ám mindegyikre igaz, hogy segít ránézni, mi tartott meg eddig, mi adott erőt akkor is, amikor minden dőlt, borult.

Nem, ez nem a hagyományos évtervező. Inkább abban igyekszik segíteni, hogyan tudd megtartani magad 2026-ban talán cseppet jobban és nagyobb egyensúlyban, mint a korábbiakban.

Legyen akár csak egy kicsi kapaszkodó, vagy egy új lendület.

Hogy legyen Benned elég erő – megengedni is, meg elindulni is. Dolgozz lassan, őszintén, anélkül, hogy bántanád magad. Tudom, nem könnyű, de hátha most sikerül!

Kállai Judit

ÉRZELMI IDŐVONAL

Jelöld a vonal mentén az egyes időszakokat.

↑ feltöltő időszakok

↓ nehéz időszakok



Gondold végig! Mi segített át a mélypontokon?

Kállai Judit

HOGYAN REAGÁLTAM?

Amikor az elmúlt évben nyomás alá kerültem, általában...

Jelöld, ami igaz rád (több is lehet):

☐

túlvállaltam magam

☐

igyekeztem mindent kontroll alatt tartani

☐

visszahúzódtam

☐

mások elvárásaihoz igazodtam

☐

bizonyítani akartam

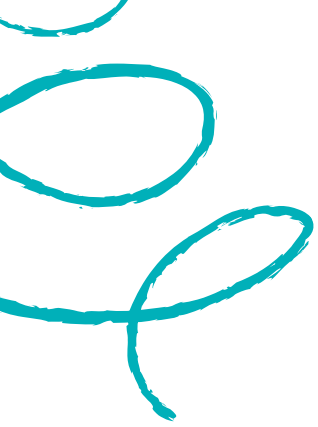
☐

halogattam vagy elkerültem a helyzetet

Mi volt az első, ösztönös reakcióm?

Ez segített vagy inkább kimerített?

Kállai Judit



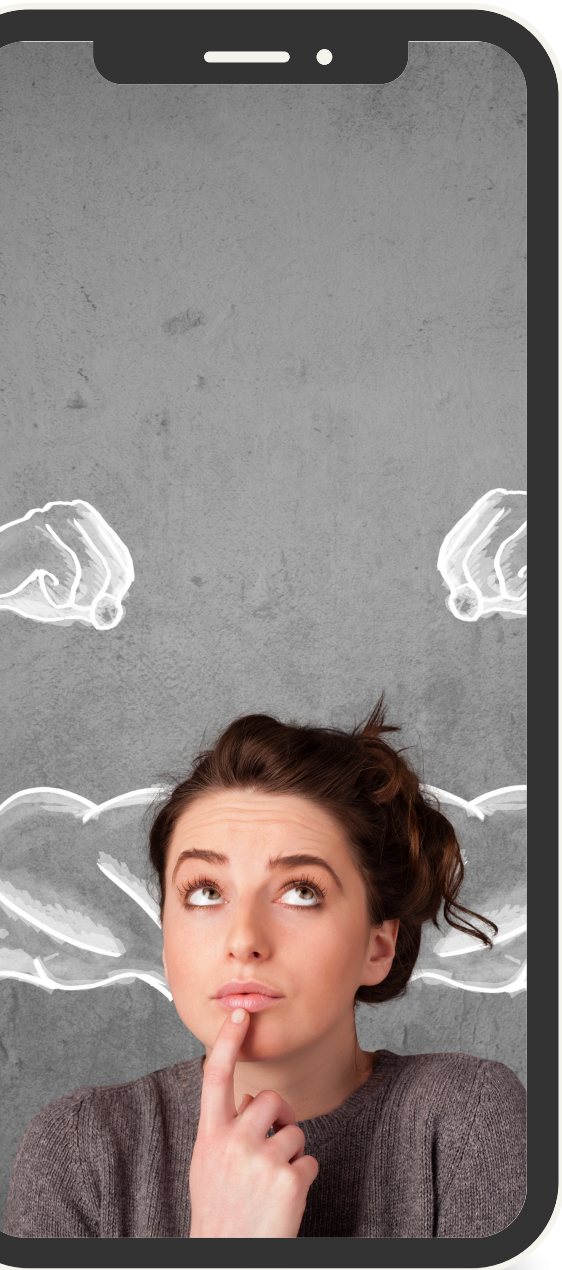
„Amikor nehéz volt, akkor is...”

Folytasd a sort annyival, amennyi csak eszedbe jut! Van még ott, ne hagyd abba!

...felkeltem

...kértem segítséget

...tovább mentem





A TOP 5 ÉRTÉKEM

Az értékek olyan iránytűk, amelyek akkor is jeleznek, amikor bizonytalan vagy vagy fáradt. Gyakran nem onnan ismerjük fel őket, ami jelen van, hanem abból, **ami hiányzik**.

Mi hiányzott a legjobban az elmúlt évben?

(pl. nyugalom, kapcsolódás, szabadság, elismerés...)

Mikor éreztem magam igazán önazonosnak?

– egy helyzet, egy döntés, egy pillanat

Mi az, amit nem szeretnék tovább háttérbe szorítani?

Válaszaid alapján válassz ki 5 szót vagy kifejezést, amik leginkább megszólítanak.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ezek lesznek a belső iránytűd pontjai a következő évben.



ÉRTÉK → VISELKEDÉS

Egy érték akkor válik valódivá, amikor meg tud jelenni a hétköznapiakban.

ÉRTÉKEM	HOGY JELENIK MEG A HÉTKÖZNAPIAJMBAN?
01	
02	
03	
04	
05	

Egyensúly → heti 1 délután, amikor nem válllok programot

Kapcsolódás → heti 1 tudatos beszélgetés telefonnal a kezemben

Szabadság → rugalmasabb napirend péntekenként

Kállai Judit

AZ ÉVEM 3 TANÍTÁSA

01

*Mit tanított nekem ez
az év magamról?*

02

*Mikor voltam erősebb,
mint gondoltam?*

03

*Mit csinálnék
másképp?*

Kállai Judit

AMI FELTÖLT, ÉS AMI MERÍT

Ami igazán feltölt:

(emberek, helyzetek,
tevékenységek)

Ami hosszabb távon kimerít:

(még akkor is, ha „jól
csinálom”)

Van olyan erősségem, amit túlhasználok?

Mit hanyagolok el magamból?

Kállai Judit

ERŐFORRÁS- TÉRKÉPEM

Külső (emberek, rutinok)

Belső (pl. kitartás, humor)

Tanult
(készségek, tapasztalatok)

Gyűjts minél többet a fenti buborékokba. Csak gondold végig,
mi minden kellett ahhoz, hogy kikeveredj a mélypontokról.
Kérdezd meg a környezetedet is!

Kállai Judit



AMIT MÉG ÉRDEMES ÁTGONDOLNI

Melyik értékem kap most a legkevesebb figyelmet?

Melyiknél érzem azt, hogy túl sokat várok el magamtól?

Mi lenne az elég jó verzió ezekből?

Kállai Judit





AMIKOR JÓL VAGYOK MAGAMMAL

Akkor érzem magam rendben, amikor...

A legnagyobb belső feszültséget az okozza, ha...

Ezek a mondatok sokat elárulnak arról, mi mozgat igazán belülről.

Kállai Judit

A „JÓ ÉV” SZÁMOMRA

SZÁMOMRA EGY IGAZÁN JÓ ÉV AZT JELENTI, HOGY...

...több

van jelen az életemben, kevesebb

irányít, gyakrabban érzem azt, hogy

Nem célokat írsz le, hanem belső állapotokat.

Kállai Judit



MILYEN EMBER SZERETNÉK LENNI?

HA BIZTONSÁGBAN ÉS NYUGALOMBAN LENNÉK, AKKOR...

*kevésbé aggódnék amiatt,
hogy.....*

.....

.....,

*bátrabban megengedném magamnak,
hogy.....*

.....

.....

*el tudnám engedni azt,
hogy.....*

.....

Ez nem egy „jobb verziód”, hanem **szabadabb**.



Kállai Judit

VÁLASSZ 3 FÓKUSZT AZ ÉVRE

(PL. EGÉSZSÉG, MUNKA, KAPCSOLATOK, ÉNIDŐ)

01

02

03

Kállai Judit



ÉS MI VAN EZEK MÖGÖTT?

Ez a cél inkább fakad...

☐

félelemből

☐

bizonyításból

☐

vágyból

☐

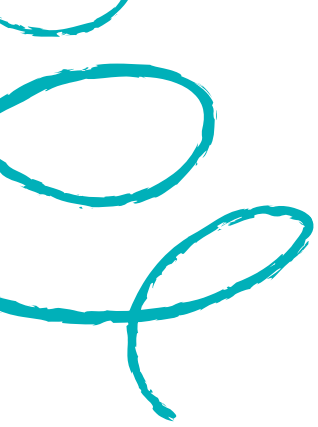
örömből

☐

biztonság iránti igényből

Ha ezt a célt elengedném, mitől félnék a legjobban?

Kállai Judit



*Ha nehéz
időszakom
lenne, akkor is
szeretném, ha...*

Elég jó verzió:

Ideális verzió:

A elég jó verzió nem kudarc, hanem öngondoskodás.

Kállai Judit

AMIKOR KIBILLENEK

Általában akkor veszítem el az egyensúlyom, amikor...

- ☐ *túl sok a bizonytalanság*
- ☐ *kritika ér*
- ☐ *nincs kontroll*
- ☐ *nem kapok visszajelzést*
- ☐ *magányosnak érzem magam*
- ☐ *túl sok az elvárás*

Ilyenkor hajlamos vagyok arra, hogy...

Kállai Judit

VISSZATALÁLÁS

Ha észreveszem, hogy kibillantem, akkor segít, ha...

01

apró dolog, amit azonnal megtehetek:

01

ember vagy kapcsolódás:

01

emlékeztető magamnak:

Kállai Judit



ÚJ IRÁNY

Ha a régi mintáim aktiválódnának, szeretném emlékeztetni magam arra, hogy...

nem kell mindig...

nem muszáj...

megengedhetem magamnak, hogy...



Kállai Judit

LEVÉL MAGAMNAK

Egy év múlva olvasod ezt a levelet. Mit szeretnél, hogy akkor eszedbe jusson?

Mire legyél büszke?

Mire figyelj jobban?

Mi az, amit ne felejts el magadról?

A következő napi, heti, havi és tervezőket azért készítettem, hogy azt is betervezd, ami feltölt és kikapcsol.



Kállai Judit



Napi TERVEZŐ

DÁTUM _____

H

K

SZE

CS

P

SZO

V

TENNIVALÓK

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

AMI FELTÖLT

AMI KIKAPCSOL

Kállai Judit

Heti

TERVEZŐ

DÁTUM _____

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

INSPIRÁCIÓK

Kállai Judit

Havi

TERVEZŐ

HÓNAP: _____

MEGTANULOM EZT

ELMEGYEK IDE

H

K

SZ

CS

P

SZ

V

AMI FELTÖLT

AMI PIHENTET

Kállai Judit



Örülök, hogy
velem tartottál!



Kívánok Neked örömekben és rugalmasságban gazdag új esztendőt! 2026-ban is folytatjuk!

Tarts velem, izgalmas dolgokkal készülök ebben az évben.

És: jusson eszedbe: a változást közel sem az hozza, hogy „más leszel”, hanem az, ha jobban érted, mi mozgat belülről.

Kállai Judit

