Évtervező

2027

TERVEK • CÉLOK • MINDENNAPOK

Ez a tervező

tulajdona.

ÉVES INDÍTÁS

A tervező használata

Nem kell minden oldalt használnod. Válaszd ki azokat, amelyek most segítenek, a többit hagyd üresen – vagy nyomtasd ki később. A tervező sablonjai dátumfüggetlenek, így bármikor újrakezdhetők.

Évente

- 2027 egy oldalon
- Ünnepnapok
- 2026 lezárása
- Az év szava
- Éves fókuszok és célok
- Bakancslista, tanulás
- Éves pénzügyek

Havonta

- Havi naptár
- Havi indító és célbontó
- Havi teendők
- Havi pénzügyek
- Szokás- és energiakövető
- Havi visszatekintés

Hetente / amikor kell

- Heti tervező
- Heti időbeosztás
- Heti feladatlista
- Heti étkezés
- Napi oldalak
- Jegyzetlapok

Jelmagyarázat

- ☐ tennivaló
- ■ elkészült
- ○ skála: satírozd be
- ● munkaszüneti nap
- ____ írható sor
- › átvitt feladat

Tipp

A gyakran használt sablonokból (heti tervező, napi oldalak, szokáskövető, jegyzetlapok) nyomtass több példányt. A PDF-ben minden funkció külön oldalon van, így oldalszám szerint is válogathatsz.

ÉVES INDÍTÁS

2027 egy oldalon

hétfői hétkezdés

január

H	K	Sze	Cs	P	Szo	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

február

H	K	Sze	Cs	P	Szo	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

március

H	K	Sze	Cs	P	Szo	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				

április

H	K	Sze	Cs	P	Szo	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		

május

H	K	Sze	Cs	P	Szo	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						

június

H	K	Sze	Cs	P	Szo	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				

július

H	K	Sze	Cs	P	Szo	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	

augusztus

H	K	Sze	Cs	P	Szo	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					

szeptember

H	K	Sze	Cs	P	Szo	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			

október

H	K	Sze	Cs	P	Szo	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

november

H	K	Sze	Cs	P	Szo	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	Sze	Cs	P	Szo	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		

Éves megjegyzés

A kiemelt napok a törvényben rögzített munkaszüneti napok. Az áthelyezett munkanapokat a hivatalos munkarend megjelenése után írd be.

Ünnepnapok és fontos dátumok

2027 munkaszüneti napjai

január 1.	Újév
március 15.	Nemzeti ünnep
március 26.	Nagypéntek
március 28.	Húsvétvasárnap
március 29.	Húsvéthétfő
május 1.	A munka ünnepe
május 16.	Pünkösdvasárnap
május 17.	Pünkösdhétfő
augusztus 20.	Az államalapítás ünnepe
október 23.	Nemzeti ünnep
november 1.	Mindenszentek
december 25.	Karácsony
december 26.	Karácsony másnapja

Az esetlegesen áthelyezett munkanapokat és pihenőnapokat csak a 2027-es munkarendről szóló hivatalos rendelet megjelenése után véglegesítsd.

Saját fontos dátumaim

2026 lezárása

Amire büszke vagyok 2026-ból

Ami nehéz volt, de tanított valamire

Amit nem akarok továbbvinni 2027-be

Amit mindenképpen viszek magammal

Egy mondatban ilyen volt 2026:

Az év szava

2027 vezérgondolata

AZ ÉV SZAVA

Miért ezt választottam?

Mit jelent ez nekem a gyakorlatban?

Mire szeretnék emlékezni, amikor nehezebb időszak jön?

Így fogom megélni

1.

2.

3.

2027 – ilyen évet szeretnék

December végén akkor mondom majd, hogy jó évem volt, ha…

Többet szeretnék ebből

Kevesebbet szeretnék ebből

Ezekre az emberekre / kapcsolatokra szeretnék több figyelmet fordítani

Életterületek – hol tartok most?

Satírozd be, hol tartasz most az adott területen (1 = egyáltalán nem elégedett, 10 = teljesen elégedett).

egészség 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

energia 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

kapcsolatok 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

család 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

otthon 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

pénzügyek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

munka / vállalkozás 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

tanulás / önfejlesztés 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Melyik 2 területen szeretnék a legnagyobbat változtatni?

Éves fókuszterületek

1. fókusz

Miért fontos?

Mi lenne év végére kézzelfogható eredmény?

Első lépés

2. fókusz

Miért fontos?

Mi lenne év végére kézzelfogható eredmény?

Első lépés

3. fókusz

Miért fontos?

Mi lenne év végére kézzelfogható eredmény?

Első lépés

4. fókusz

Miért fontos?

Mi lenne év végére kézzelfogható eredmény?

Első lépés

Éves célok

1. cél _____ ☐ Befejezve

Miért fontos?	Honnan tudom, hogy kész?	Határidő

2. cél _____ ☐ Befejezve

Miért fontos?	Honnan tudom, hogy kész?	Határidő

3. cél _____ ☐ Befejezve

Miért fontos?	Honnan tudom, hogy kész?	Határidő

4. cél _____ ☐ Befejezve

Miért fontos?	Honnan tudom, hogy kész?	Határidő

5. cél _____ ☐ Befejezve

Miért fontos?	Honnan tudom, hogy kész?	Határidő

6. cél _____ ☐ Befejezve

Miért fontos?	Honnan tudom, hogy kész?	Határidő

Éves bakancslista

Megélném

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Megtanulnám

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Elmennék ide

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Kipróbálnám

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Vision board – inspirációs tábla

Ragassz, rajzolj vagy írj ide bármit, ami a kívánt évedet jelképezi.

Fontos dátumok egész évre

Típusjelölés: ☐ személyes ☐ munka ☐ pénzügy ☐ egyéb

január	február	március

április	május	június

július	augusztus	szeptember

október	november	december

Születésnapok és évfordulók

január

február

március

április

május

június

július

augusztus

szeptember

október

november

december

Ajándékötletek / emlékeztetők

Kapcsolatok, akikre figyelni szeretnék

Név	Miért fontos nekem?	Mivel tudok kapcsolódni?	Mikor keressem?

Idén több időt szeretnék tölteni...

Tanulási célok 2027

1. Mit szeretnék megtanulni? _____ ☐ Kész

Miért? | Forrás vagy képzés | Tervezett időszak

2. Mit szeretnék megtanulni? _____ ☐ Kész

Miért? | Forrás vagy képzés | Tervezett időszak

3. Mit szeretnék megtanulni? _____ ☐ Kész

Miért? | Forrás vagy képzés | Tervezett időszak

4. Mit szeretnék megtanulni? _____ ☐ Kész

Miért? | Forrás vagy képzés | Tervezett időszak

5. Mit szeretnék megtanulni? _____ ☐ Kész

Miért? | Forrás vagy képzés | Tervezett időszak

Amit csak kíváncsiságból tanulnék

Olvasási terv

Idén szeretnék legalább _____ könyvet elolvasni.

Könyv címe	Szerző	Kategória	Elolvasva

Könyvek, amiket újraolvasnék

Éves pénzügyi áttekintés

Éves pénzügyi célok

1.

2.

3.

Havi áttekintés

Hónap	Tervezett bevétel	Tényleges bevétel	Tervezett kiadás	Tényleges kiadás	Megtakarítás
január					
február					
március					
április					
május					
június					
július					
augusztus					
szeptember					
október					
november					
december					

Csak összegeket írj be – bankszámla- vagy kártyaadatot ne rögzíts a tervezőben.

Éves megtakarítási célok

1. Mire gyűjtök? _____

Célösszeg | Induló összeg | Határidő | Havi félretétel

Haladás

2. Mire gyűjtök? _____

Célösszeg | Induló összeg | Határidő | Havi félretétel

Haladás

3. Mire gyűjtök? _____

Célösszeg | Induló összeg | Határidő | Havi félretétel

Haladás

4. Mire gyűjtök? _____

Célösszeg | Induló összeg | Határidő | Havi félretétel

Haladás

Előfizetések és rendszeres díjak

Szolgáltatás	Magán / munka	Összeg	Havi / éves	Következő terhelés	Megtartom	Lemondom

Éves szinten összesen: _____

NEGYEDÉVES TERVEZÉS

I. negyedév – január–március

A negyedév 3 legfontosabb eredménye

1.

2.

3.

január

Fő fókusz

Fontos dátumok

Nagyobb feladat vagy projekt

február

Fő fókusz

Fontos dátumok

Nagyobb feladat vagy projekt

március

Fő fókusz

Fontos dátumok

Nagyobb feladat vagy projekt

Mit NEM akarok erre a negyedévre betervezni?

Mire kell előre időt vagy pénzt félretennem?

I. negyedév visszatekintés

Mi sikerült?

Mi maradt el, és miért?

Mi vitt előre a legtöbbet?

Mi vitt el túl sok időt vagy energiát?

Mit változtatok a következő negyedévben?

energia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
fókusz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
elégedettség	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

II. negyedév – április–június

A negyedév 3 legfontosabb eredménye

1.

2.

3.

április

Fő fókusz

Fontos dátumok

Nagyobb feladat vagy projekt

május

Fő fókusz

Fontos dátumok

Nagyobb feladat vagy projekt

június

Fő fókusz

Fontos dátumok

Nagyobb feladat vagy projekt

Mit NEM akarok erre a negyedévre betervezni?

Mire kell előre időt vagy pénzt félretennem?

II. negyedév visszatekintés

Mi sikerült?

Mi maradt el, és miért?

Mi vitt előre a legtöbbet?

Mi vitt el túl sok időt vagy energiát?

Mit változtatok a következő negyedévben?

energia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
fókusz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
elégedettség	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

III. negyedév – július–szeptember

A negyedév 3 legfontosabb eredménye

1.

2.

3.

július

Fő fókusz

Fontos dátumok

Nagyobb feladat vagy projekt

augusztus

Fő fókusz

Fontos dátumok

Nagyobb feladat vagy projekt

szeptember

Fő fókusz

Fontos dátumok

Nagyobb feladat vagy projekt

Mit NEM akarok erre a negyedévre betervezni?

Mire kell előre időt vagy pénzt félretennem?

III. negyedév visszatekintés

Mi sikerült?

Mi maradt el, és miért?

Mi vitt előre a legtöbbet?

Mi vitt el túl sok időt vagy energiát?

Mit változtatok a következő negyedévben?

energia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
fókusz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
elégedettség	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

IV. negyedév – október–december

A negyedév 3 legfontosabb eredménye

1.

2.

3.

október

Fő fókusz

Fontos dátumok

Nagyobb feladat vagy projekt

november

Fő fókusz

Fontos dátumok

Nagyobb feladat vagy projekt

december

Fő fókusz

Fontos dátumok

Nagyobb feladat vagy projekt

Mit NEM akarok erre a negyedévre betervezni?

Mire kell előre időt vagy pénzt félretennem?

IV. negyedév visszatekintés – és év vége

Mi sikerült?

Mi maradt el, és miért?

Mi vitt előre a legtöbbet?

Mi vitt el túl sok időt vagy energiát?

Mit változtatok a következő évben?

energia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
fókusz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
elégedettség	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2027. január

1. Újév

H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
				1 Újév	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

A hónap 3 prioritása

1.

2.

3.

Fontos / ne felejtsem el

2027. február

H	K	Sze	Cs	P	Szo	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

A hónap 3 prioritása

1.

2.

3.

Fontos / ne felejtsem el

2027. március

15. Nemzeti ünnep • 26. Nagypéntek • 28. Húsvétvasárnap • 29. Húsvéthétfő

H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 Nemzeti ünnep	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	**26** Nagypéntek	27	**28** Húsvétvasárnap
29 Húsvéthétfő	30	31				

A hónap 3 prioritása

1.

2.

3.

Fontos / ne felejtsem el

2027. április

H	K	Sze	Cs	P	Szo	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		

A hónap 3 prioritása

1.

2.

3.

Fontos / ne felejtsem el

2027. május

1. A munka ünnepe • 16. Pünkösdvasárnap • 17. Pünkösdhétfő

H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
					1 A munka ünnepe	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	**16** Pünkösdvasárnap
17 Pünkösdhétfő	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

A hónap 3 prioritása

1.

2.

3.

Fontos / ne felejtsem el

2027. június

H	K	Sze	Cs	P	Szo	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				

A hónap 3 prioritása

1.

2.

3.

Fontos / ne felejtsem el

2027. július

H	K	Sze	Cs	P	Szo	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	

A hónap 3 prioritása

1.

2.

3.

Fontos / ne felejtsem el

2027. augusztus

20. Államalapítás

H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	**20** Államalapítás	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

A hónap 3 prioritása

1.

2.

3.

Fontos / ne felejtsem el

2027. szeptember

H	K	Sze	Cs	P	Szo	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			

A hónap 3 prioritása

1.

2.

3.

Fontos / ne felejtsem el

2027. október

23. Nemzeti ünnep

H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	**23** Nemzeti ünnep	24
25	26	27	28	29	30	31

A hónap 3 prioritása

1.

2.

3.

Fontos / ne felejtsem el

2027. november

1. Mindenszentek

H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
1 Mindenszentek	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					

A hónap 3 prioritása

1.

2.

3.

Fontos / ne felejtsem el

2027. december

25. Karácsony • 26. Karácsony másnapja

H	K	Sze	Cs	P	Szo	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** Karácsony	**26** Karácsony másnapja
27	28	29	30	31		

A hónap 3 prioritása

1.

2.

3.

Fontos / ne felejtsem el

Havi indító

Hónap: _____

Ebben a hónapban erre szeretnék figyelni

3 legfontosabb cél

Fontos dátumok

Amit ebben a hónapban be szeretnék fejezni

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Amit magamért teszek

A hónap jutalma / örömforrása

Havi célbontó

Fő cél:

Miért fontos?

Honnan tudom, hogy elkészült?

Mérföldkövek

Lépés	Határidő	Kész
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Mi akadályozhat?

Mit teszek, ha elakadok?

Havi teendőlista

Otthon

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Személyes

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Munka / vállalkozás

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Ügyintézés

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Átviszem a következő hónapra

Havi pénzügyi terv

Hónap: _____

Bevételek

Forrás	Tervezett	Tényleges

Fix kiadások

Tétel	Összeg	Fizetve

Változó kiadások

Kategória	Keret	Tényleges

Megtakarítás: _____ Havi egyenleg: _____

Havi kiadáskövető

Dátum	Tétel	Kategória	Összeg	Szükséges / választható

Összes kiadás: _____

Ebből választható: _____

Megjegyzés

Szokáskövető

Hónap: _____

Írd be a nyomon követni kívánt szokásokat, majd naponta jelöld a megfelelő négyzetet.

Szokás	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

Melyik szokás ment könnyen?

Min változtatok?

Hangulat- és energiaszint-követő

Hónap: _____

Nap	Hangulat	Energia	Mi befolyásolta?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

Nap	Hangulat	Energia	Mi befolyásolta?
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Mit vettem észre ebben a hónapban?

Alváskövető

Hónap: _____

Nap	Lefekvés	Ébredés	Alvásidő	Energia 1–5
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

Nap	Lefekvés	Ébredés	Alvásidő	Energia 1–5
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mi segített jól aludni?

Min szeretnék változtatni?

Mozgás és aktivitás

Hónap: _____ Havi cél (alkalom vagy perc): _____

Nap	Mozgás típusa	Időtartam	Intenzitás
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

Nap	Mozgás típusa	Időtartam	Intenzitás
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Ami jól esett

Öngondoskodás – ötlettár és követő

Írd be a saját feltöltő tevékenységeidet, és jelöld, melyik héten sikerült megélni őket.

Test

1 2 3 4 5

Pihenés

1 2 3 4 5

Kapcsolódás

1 2 3 4 5

Öröm

1 2 3 4 5

Ebben a hónapban erre van a legnagyobb szükségem

Havi étkezéstervező – áttekintő

1. hét

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

2. hét

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

3. hét

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

4. hét

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

Amit előre elkészítek

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Elfogyott / meg kell venni

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Bevásárlási alaplista

Zöldség, gyümölcs

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pékáru

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Tejtermék és alternatívák

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Hús, hal és alternatívák

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Kamra

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Háztartás

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Egyéb

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Ezen a héten külön kell

Havi visszatekintés

A hónap 3 sikere

A legjobb pillanat

Ami nem úgy sikerült, ahogy terveztem

Mit tanultam?

Mit viszek tovább?

Mit engedek el?

energia 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

fókusz 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

elégedettség 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egy mondatban ez volt a hónap:

Heti tervező

Hét: _____ / _____ - _____ / _____

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat / Vasárnap

A hét 3 prioritása

Ezen a héten ne felejtsem el

Jegyzet

Heti időbeosztás

A hét fókusza

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

Rugalmas feladatok

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Heti feladatlista

Muszáj ezen a héten

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Jó lenne megcsinálni

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Munka / vállalkozás

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Otthon / személyes

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Átadni / delegálni / automatizálni

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Heti étkezéstervező

	Reggeli	Ebéd	Vacsora
Hétfő			
Kedd			
Szerda			
Csütörtök			
Péntek			
Szombat			
Vasárnap			

Előkészítés

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Bevásárlás

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Heti fókusz és egyensúly

Ha csak 3 dolgot végzek el, ezek legyenek

Egy dolog, amit magamért teszek

Egy ember, akire figyelek

Egy feladat, amit elengedek / későbbre teszek

Mire hagyok üres időt?

Heti visszatekintés

Mi ment jól?

Mi okozott nehézséget?

Mire ment el túl sok idő?

Mi adott energiát?

Jövő héten másképp csinálom

A hét legjobb pillanata

Heti hála és jó dolgok

Hétfő – Ma jó volt…

Kedd – Ma jó volt…

Szerda – Ma jó volt…

Csütörtök – Ma jó volt…

Péntek – Ma jó volt…

Szombat – Ma jó volt…

Vasárnap – Ma jó volt…

Valaki, akinek hálás vagyok	Valami, amit jól csináltam

Napi tervező

Dátum: _____ Nap: _____

Idősáv

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	

Mai 3 prioritás

Teendők

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Telefon / email / ügyintézés

Ma magamért

Jegyzet

Napi fókusz

Dátum: _____

Az egyetlen legfontosabb feladat

Még 3 dolog

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Ha marad időm

Ne felejtsem el

A nap végén: mi készült el?

Napi jegyzet / napló

Dátum: _____

Ma...

Ezt szeretném megjegyezni

Egy mondat naponta

Hónap: _____

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. _____

Otthoni projektek

1. ☐
Miért fontos?
Becsült költség | Tervezett időpont

2. ☐
Miért fontos?
Becsült költség | Tervezett időpont

3. ☐
Miért fontos?
Becsült költség | Tervezett időpont

4. ☐
Miért fontos?
Becsült költség | Tervezett időpont

5. ☐
Miért fontos?
Becsült költség | Tervezett időpont

6. ☐
Miért fontos?
Becsült költség | Tervezett időpont

7. ☐
Miért fontos?
Becsült költség | Tervezett időpont

8. ☐
Miért fontos?
Becsült költség | Tervezett időpont

Idén nem sürgős, de jó lenne

- ☐
- ☐
- ☐

Otthonkarbantartási éves terv

Tél

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Tavasz

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Nyár

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Ősz

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Éves / ritkább karbantartások

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Nagyobb vásárlások / kívánságlista

Tétel	Miért kell?	Várható ár	Prioritás 1–3	Tervezett időpont	Megvettem

☐ Vártam vele 30 napot?

Rendeléskövető

Dátum	Bolt	Tétel	Összeg	Várható érkezés	Megérkezett	Visszaküldés

Rendelési azonosítót és fizetési adatot ne írj be – ez a lap csak az állapotkövetéshez készült.

Időpontok és ügyintézés

Dátum	Idő	Hely / szolgáltató	Cél	Előkészület	Elintézve

Amit időpont előtt el kell intéznem

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Utazástervező – áttekintő

Úticél: _____ Utazók: _____

Dátum: _____ Fő cél: _____

Foglalások

Foglalás	Részletek	Státusz
Közlekedés		
Szállás		
Programok		

Teendők indulás előtt

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Amit nagyon szeretnék megélni

_____

_____

_____

_____

_____

Költségkeret: _____

Útlevélszámot, kártyaadatot ne rögzíts ezen az oldalon.

Utazási csomaglista

Ruházat

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Tisztálkodás

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Elektronika

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Iratok

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Gyógyszerek / saját szükséglet

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Egyéb

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Indulás előtt otthon

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Olvasónapló

Könyv: _____ Kezdés: _____

Szerző: _____ Befejezés: _____

Értékelés: 1 2 3 4 5

3 gondolat, amit viszek magammal

Kinek ajánlanám?

Kedvenc gondolat saját szavaimmal

Vállalkozás – éves iránytű

2027-ben ezt szeretném, hogy a vállalkozásom tudja

3 fő üzleti cél

Fő ajánlat / szolgáltatás

Kinek szeretnék leginkább segíteni?

Mit egyszerűsítek vagy automatizálok?

Mit nem akarok tovább csinálni?

Éves célok és számok

Írd be a saját mutatóidat (pl. bevétel, érdeklődők, ügyfelek, feliratkozók, projektek), majd hónaponként a tényleges értéket.

Mutató	Éves cél	jan	feb	márc	ápr	máj	jún	júl	aug	szep	okt	nov	dec

Mi az az egy szám, amit tényleg figyelnem kell?

Ajánlatok / szolgáltatások áttekintése

Ajánlat neve	Célcsoport	Fő eredmény	Ár vagy ársáv	Hogyan értékesítem	Aktív?

Mit vezetek ki / mit fejlesztek tovább?

Éves marketingnaptár

Hónap	Fő téma	Kampány vagy ajánlat	Fontos dátum	Fő csatorna
január				
február				
március				
április				
május				
június				
július				
augusztus				
szeptember				
október				
november				
december				

Visszatérő éves alkalmak, amelyekre előre készülök

Kampánytervező

Kampány neve: _____ Cél: _____

Ajánlat: _____ Célcsoport: _____

Kampány kezdete: _____ Kampány vége: _____

Fő üzenet

_____

_____

Tartalmak

- [ ] email
- [ ] social
- [ ] blog
- [ ] landing
- [ ] hirdetés
- [ ] egyéb

Technikai teendők

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Eredmény / tanulság

_____

_____

_____

_____

Tartalomötlet-bank

Ötlet	Téma	Formátum	Melyik ajánlathoz?	Felhasználva

Formátum például: cikk, email, poszt, videó, podcast.

Havi tartalomtervező

Hónap: _____ Fő téma: _____ Fő ajánlat: _____

	Fő tartalom	Email	Közösségi	CTA
1. hét				
2. hét				
3. hét				
4. hét				
5. hét				

Újrahasznosítható régi tartalom

Ügyfél- és projektáttekintő

Ügyfél / projekt	Feladat	Következő lépés	Határidő	Státusz

Státusz: vár rám / vár ügyfélre / folyamatban / kész. Telefonszámot, emailt vagy bizalmas ügyféladatot ne írj ide.

Projekttervező

Projekt neve: _____ Cél: _____

Kész definíció: _____ Határidő: _____

Fontos mérföldkövek

_____

_____

_____

Feladatlista

Feladat	Felelős	Határidő	Státusz

Kockázatok / elakadások

_____

_____

Következő konkrét lépés

_____

Meeting / konzultáció jegyzet

Dátum: _____ Résztvevők: _____ Téma: _____

Fő pontok

Döntések

Teendők

Feladat	Ki	Határidő

Következő egyeztetés: _____

Delegálás és automatizálás

Feladat	Milyen gyakran	Mennyi idő	Megtartom	Delegálom	Automatizálom	Elhagyom

Az első 3 folyamat, amit egyszerűsítek

Vállalkozói havi visszatekintés

Mi hozta a legtöbb eredményt?

Mi vitt el sok időt kevés eredménnyel?

Melyik ajánlat iránt volt érdeklődés?

Milyen visszajelzést kaptam?

Mit folytatok / hagyok abba / próbálok ki?

Saját KPI-k

KPI	Terv	Tény

Digitális rendrakás

Ellenőrzőlista

- [ ] letöltések mappa
- [ ] fotók
- [ ] email
- [ ] böngésző könyvjelzők
- [ ] biztonsági mentés
- [ ] asztal
- [ ] felhőtárhely
- [ ] hírlevél-leiratkozások
- [ ] alkalmazások

Mit archiválok?

Mit törlök?

Mit szervezek át?

Biztonsági emlékeztető: jelszavakat, PIN-kódokat és belépési adatokat ne tárolj ebben a tervezőben.

Fontos dokumentumok ellenőrzőlistája

Dokumentum típusa	Lejárat / ellenőrzés hónapja	Teendő	Kész

Például: személyi okmányok, biztosítás, szerződések, előfizetések. Okmányszámot vagy más azonosítót ne írj be.

Éves rendrakási lista

Kategória: ☐ otthon ☐ digitális ☐ papírok ☐ munka

január ☐ ☐ ☐ ☐

február ☐ ☐ ☐ ☐

március ☐ ☐ ☐ ☐

április ☐ ☐ ☐ ☐

május ☐ ☐ ☐ ☐

június ☐ ☐ ☐ ☐

július ☐ ☐ ☐ ☐

augusztus ☐ ☐ ☐ ☐

szeptember ☐ ☐ ☐ ☐

október ☐ ☐ ☐ ☐

november ☐ ☐ ☐ ☐

december ☐ ☐ ☐ ☐

Amit eladok / elajándékozok / elengedek

Checklist

Cím: ____________ Dátum: ____________ Határidő: ____________

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Megjegyzés

Teendőlista – prioritásokkal

Fontos és sürgős

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Fontos, de nem sürgős

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Gyorsan elintézhető

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Átadható / törölhető

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Jegyzetlap

Cím: _____ Dátum: _____

Pontozott jegyzetlap

Cím: _____ Dátum: _____

Négyzethálós jegyzetlap

Cím: _____ Dátum: _____

Szabad jegyzetlap

Cím: _____ Dátum: _____

2027 év végi visszatekintés

Erre vagyok a legbüszkébb

A legnagyobb meglepetés

Amit megtanultam magamról

Ami nem úgy alakult, ahogy terveztem

Amit 2028-ban másképp szeretnék

5 pillanat, amit megőrzök

Egy mondatban ilyen volt 2027:

2027 eredményei

Személyes

Kapcsolatok

Munka / vállalkozás

Tanulás, egészség, otthon

Ami kicsinek tűnt, de valójában fontos volt

Átvezetés 2028-ba

Amit folytatok 2028-ban

Amit lezárok 2027-tel

Amit kipróbálnék 2028-ban

Első gondolataim 2028-ról

Lehetséges évszavam: _____