

30 NAPOS IF KIHÍVÁS

- VÁLASSZ EGY SZÁMODRA MEGFELELŐ IF-IDŐABLAKOT (PL. 16:8, 14:10, 18:6).
- MINDEN NAP PIPÁLD KI, HA SIKERÜLT TARTANOD A BÖJTÖT.
- ÍRD BE RÖVIDEN, MILYEN VOLT A NAPOD (PL. ENERGIASZINT, HANGULAT, NEHÉZSÉGEK, SIKERÉLMÉNY).
- A VÉGÉN ÉRTÉKELD A FEJLŐDÉSED, TANULSÁGAIDAT!

Nap	Sikerült tartani az IF-et? (✓/✗)	Éhség (1-5)	Energia (1-5)	Hangulat (1-5)	Megjegyzés / Tanulság
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					

30 NAPOS IF KIHÍVÁS

- VÁLASSZ EGY SZÁMODRA MEGFELELŐ IF-IDŐABLAKOT (PL. 16:8, 14:10, 18:6).
- MINDEN NAP PIPÁLD KI, HA SIKERÜLT TARTANOD A BÖJTÖT.
- ÍRD BE RÖVIDEN, MILYEN VOLT A NAPOD (PL. ENERGIASZINT, HANGULAT, NEHÉZSÉGEK, SIKERÉLMÉNY).
- A VÉGÉN ÉRTÉKELD A FEJLŐDÉSED, TANULSÁGAIDAT!

Nap	Sikerült tartani az IF-et? (✓/✗)	Éhség (1-5)	Energia (1-5)	Hangulat (1-5)	Megjegyzés / Tanulság
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

30 NAPOS IF KIHÍVÁS






- VÁLASSZ EGY SZÁMODRA MEGFELELŐ IF-IDŐABLAKOT (PL. 16:8, 14:10, 18:6).
- MINDEN NAP PIPÁLD KI, HA SIKERÜLT TARTANOD A BÖJTÖT.
- ÍRD BE RÖVIDEN, MILYEN VOLT A NAPOD (PL. ENERGIASZINT, HANGULAT, NEHÉZSÉGEK, SIKERÉLMÉNY).
- A VÉGÉN ÉRTÉKELD A FEJLŐDÉSED, TANULSÁGAIDAT!

Nap	Sikerült tartani az IF-et? (✓/✗)	Éhség (1-5)	Energia (1-5)	Hangulat (1-5)	Megjegyzés / Tanulság
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

HANGULAT NAPLÓ

AZ, HOGY FELISMERED A HANGULATOD ÉS A KÖRNYEZETED KÖZÖTTI ÖSSZEFÜGGÉSEKET, SEGÍTHET ABBAN, HOGY TUDATOSABBÁ VÁLJ ÖNMAGADDAL KAPCSOLATBAN. MINDEN NAP VÉGÉN TÖLTSD KI A TÁBLÁZATOT AZZAL A HANGULATTAL, AMIT AZNAP A LEGTÖBBET ÉREZTÉL.

HÉT: _____

					
HÉTFŐ					
KEDD					
SZERDA					
CSÜTÖRTÖK					
PÉNTEK					
SZOMBAT					
VASÁRNAP					

JEGYZETEK

EDZÉS TERVEZŐ

dátum

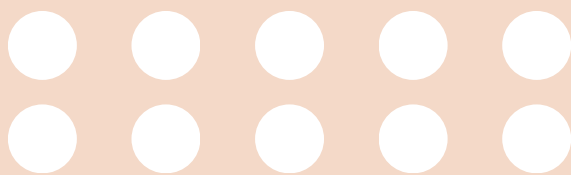
hangulat

edzés

idő

ismétlés

víz bevitel



kalória bevitel

reggeli

ebéd

vacsora

nassolás

súly

pulzus

egészség

célok

Önellenoörzés

hét

feladatok

h

k

sz

cs

p

sz

v

Kezdd a napot egy pohár vízzel

Sétálj 10 percet a szabadban

Végezz mélylégzést 5 percig

Írj le három dolgot, amiért
hálás vagy

Fogyassz egészséges
nassolnivalót

Nyújtsál 5 percet

Kapcsold ki a képernyőket
lefekvés előtt egy órával

Vegyél egy pihentető
fürdőt vagy zuhanyt

Meditálj elalvás előtt

jegyzetek

célok