

HAVI / HETI TERVEZŐ

ÉLETMÓD

lépések

www.aromalabor.hu



kata@aromalabor.hu

Alakíts ki új szokásokat és
legyél a saját életed teremtője!



aromalabor.hu

GRATULÁLOK

megetteted az első lépést

Nagy Katalin Judit vagyok, küldetésem inspirálni téged a testi, lelki és szellemi jóllét vezető utadon.

Azért hoztam létre ezt a tervezőt, hogy nyomon tudd követni a fejlődésedet és lásd, hogy minden apró lépés közelebb visz az életmód céljaidhoz.

Használhatod PDF szerkesztővel vagy nyomtasd ki és töltsd ki kézzel, így egy új szintre emelheted a tudatosságod.

SZOKÁS TERVEZŐ

Hónap:

Hét:

Az új szokás leírása

3 OK, AMIÉRT SZERETNÉM BEVEZETNI EZT A SZOKÁST

1

2

3

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

Jutalom a teljesítésért

Mi állíthat meg

Mi visz majd tovább

HETI SZOKÁS

követő

Hónap:

Hét:

SZOKÁS -

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

SZOKÁS -

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

SZOKÁS -

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

SZOKÁS -

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

SZOKÁS -

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

HAVI SZOKÁS

követő

Szokás -

Miért fontos nekem?

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

Szokás -

Miért fontos nekem?

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

HANGULAT

követő

Hónap:

ÉRZELMEK

- | | |
|---|--|
|  Boldog |  Aggódó |
|  Izgatott |  Mérges |
|  Frusztrált |  Nyugodt |
|  Kipihent |  Békés |
|  Bosszús |  Rosszkedvű |
|  Vidám |  Túlterhelt |

JEGYZETEK

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
HÉT 1							
HÉT 2							
HÉT 3							
HÉT 4							
HÉT 5							

ALVÁSMINŐSÉG

követő

ÓRÁK SZÁMA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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												

NAP

HÓNAP

JAN

FEB

MÁR

ÁPR

MÁJ

JÚN

JÚL

AUG

SZEP

OKT

NOV

DEC

ÉBREDÉS UTÁN

 Kipihent

 Nyúzott

 Energikus

 Fáradt

 Vidám

 Álmos

JEGYZETEK

ÖNGONDOSKODÁS

Rutinok

Reggeli rutin

	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Esti rutin

	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ESZENCIÁK

használata

Esszenciális olaj:

Hogyan használom és miért fontos ez nekem?

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

Esszenciális olaj:

Hogyan használom és miért fontos ez nekem?

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

HETI ÉTKEZÉSEK

HÉT -

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA
REGGELI	REGGELI	REGGELI
EBÉD	EBÉD	EBÉD
VACSORA	VACSORA	VACSORA
KÖZTES ÉTKEZÉS	KÖZTES ÉTKEZÉS	KÖZTES ÉTKEZÉS
ITALOK	ITALOK	ITALOK

CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
REGGELI	REGGELI	REGGELI
EBÉD	EBÉD	EBÉD
VACSORA	VACSORA	VACSORA
KÖZTES ÉTKEZÉS	KÖZTES ÉTKEZÉS	KÖZTES ÉTKEZÉS
ITALOK	ITALOK	ITALOK

VASÁRNAP	ÉTEL ÖTLETEK
REGGELI	
EBÉD	
VACSORA	
KÖZTES ÉTKEZÉS	
ITALOK	

BEVÁSÁRLÓ

lista

HÚS

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

HAL

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

ZÖLDSÉG

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

GYÜMÖLCS

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

FAGYASZTOTT

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

KÉNYELMI ÉTELEK

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

ÉLÉSKAMRA

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

HÁZTARTÁS

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

EGYÉB

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

JEGYZETEK

TÁPLÁLÉK KIEGÉSZÍTŐK

használata

Táplálékkiegészítő:

Miért szedem?

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

Táplálékkiegészítő:

Miért szedem?

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

FITTSÉG

célok

Miért szeretném?

Rövid távú célok

Hosszú távú célok

Mérföldkövek

Jutalom

FITTSÉG

szokás követő

Szokás:

Miért fontos ez a szokás nekem?

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

Szokás:

Miért fontos ez a szokás nekem?

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

EDZÉS

követő

Hónap: _____

Hét: _____

HÉTFŐ

EDZÉS TÍPUS:

INTENZITÁS:

TELJES IDŐ:

ELÉGETETT KALÓRIÁK:

HOGYAN ÉRZEM MAGAM:

KEDD

EDZÉS TÍPUS:

INTENZITÁS:

TELJES IDŐ:

ELÉGETETT KALÓRIÁK:

HOGYAN ÉRZEM MAGAM:

SZERDA

EDZÉS TÍPUS:

INTENZITÁS:

TELJES IDŐ:

ELÉGETETT KALÓRIÁK:

HOGYAN ÉRZEM MAGAM:

EDZÉS

követő

Hónap: _____

Hét: _____

CSÜTÖRTÖK

EDZÉS TÍPUS:

INTENZITÁS:

TELJES IDŐ:

ELÉGETETT KALÓRIÁK:

HOGYAN ÉRZEM MAGAM:

PÉNTEK

EDZÉS TÍPUS:

INTENZITÁS:

TELJES IDŐ:

ELÉGETETT KALÓRIÁK:

HOGYAN ÉRZEM MAGAM:

SZOMBAT

EDZÉS TÍPUS:

INTENZITÁS:

TELJES IDŐ:

ELÉGETETT KALÓRIÁK:

HOGYAN ÉRZEM MAGAM:

EDZÉS

követő

Hónap: _____

Hét: _____

VASÁRNAP

EDZÉS TÍPUS:

INTENZITÁS:

TELJES IDŐ:

ELÉGETETT KALÓRIÁK:

HOGYAN ÉRZEM MAGAM:

EREDMÉNYEK

DÁTUM:

JELENLEGI SÚLY:

HOGY ÉRZEM MAGAM

Testzsír %

Zsigeri zsír

Izomtömeg

Mellkas

Felkar

Derék

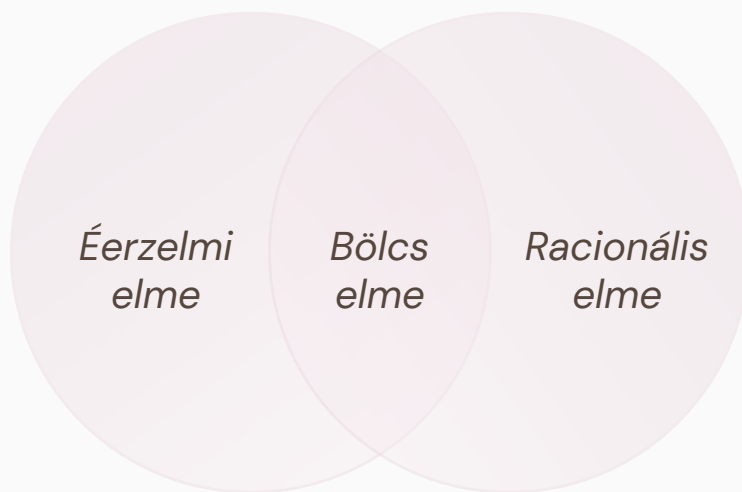
Csípő

Comb

TUDATOSSÁG

gyakorló feladat

Döntened kell egy fontos kérdésben?
Elemezd a gondolataid különböző aspektusait



ÉRZELMI ELME

Mit mondanak az érzéseid, az intuíciód?

RACIONÁLIS ELME

Mit mond az agyad a tények vizsgálata alapján?

BÖLCS ELME

Hol van ennek a kettőnek a közös halmaza?

“A SIKER APRÓ LÉPÉSEK SZOKASÁGA”



*Megvan benned az erő,
hogy álmaid életét éld!*

HASZNOSNAK TALÁLOD A TERVEZŐT?

Ennek igazán örülök!

Szeretném, hogy minél több emberhez eljusson ez az anyag,
ezért kérek küldd el egy barátodnak is a linket,
ahol feliratkoztál!



TÖBB TÁMOGATÁSRA VAN SZÜKSÉGED?

Foglalj időpontot hozzám egy 30 perces felfedező
beszélgetésre az aromalabor.hu weboldalon!

A tervező tartalma Nagy Katalin Judit ev. tulajdona. Másolni, terjeszteni szigorúan tilos!

aromalabor.hu