

**PRACTICE  
LIVING** ●

**TEVÉKENYSÉGTERVEZŐ**

## **Mi ez?**

A tevékenységtervező egy eszköz arra, hogy tisztábban lásd a megváltozott körülményeidet és a közöttük elfoglalt pillanatnyi helyed.

Mindannyiunk életében bekövetkezhetnek olyan változások, fordulópontok, amik a régi stratégiák és rutinok felülvizsgálatát és helyettük újak kialakítását igénylik.

A tevékenységtervezés ebben lesz a segítségedre.

## **Miért jó ez?**

A tevékenységtervezés segítségével tudatosíthatod magadban a napi rutinodat, azt, hogy milyen tevékenységekkel töltöd a napjaid, és feltérképezheted, hogy milyen változásokat tudsz eszközölni rajtuk.

A tevékenységtervező kitöltése, a benne lévő kérdések megválaszolása olyan szokássá válhat, amit beépíthetsz az életgyakorlatodba. A tervezőt bármikor előveheted, amikor úgy érzed, szükséged van rá.

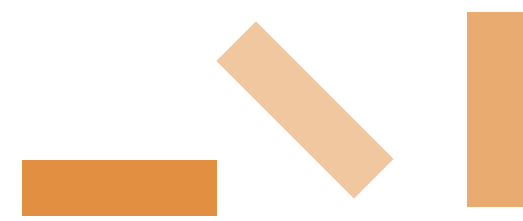
**Ebben a füzetben főként írással fejezed ki magad.**

## Miért írnj?



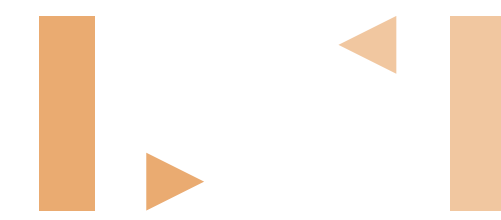
### **rendszer**

Segít rendszerezni és átlátni a gondolataidat.



### **szemléletváltás**

A rágódást félretéve tudod megvizsgálni a helyzetet.



### **önreflexió**

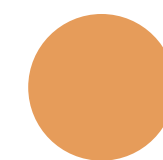
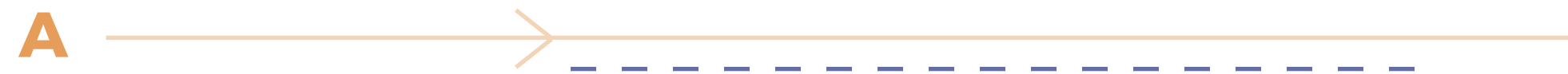
Segítségével tanulságokat tudsz levonni a saját tapasztalataidból.

## Hogyan működik?

### A tevékenységtervező két nagyobb részre tagolódik.

Az első részben a régi szokásaidat **tallózod** végig. Azokat a tevékenységeket, amik kitöltötték az eddigi mindennapjaidat, ezáltal a struktúra, a biztonság és a kontroll érzését biztosították számodra.

A legfontosabb dolgokat **kiválogatod** és tovább viszed.



Te

A második részben az előtted álló kihívásokhoz és megváltozott körülményekhez igazodva **átformálod** a továbbvitt tevékenységeid.

Ez után a napirendedet **rendszerized** újra. Így egy olyan újfajta rutint alakítasz ki, ami egy új biztonságot tud nyújtani.



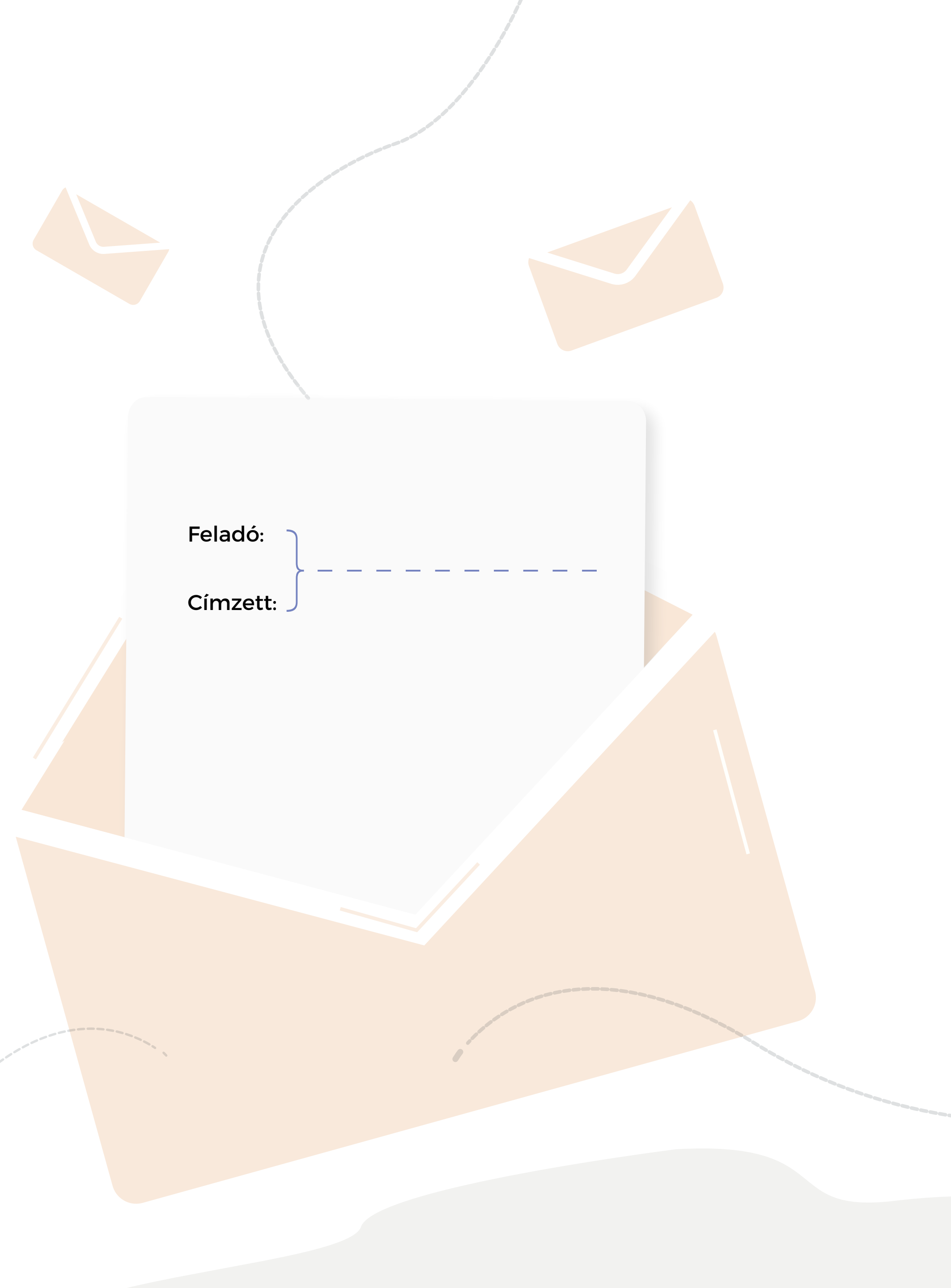
B

## Fontos

**A füzetet magadnak írod, nem fogja senki ellenőrizni, bírálni vagy véleményezni.**

Nyugodtan lehetsz teljesen őszinte, nem tudsz jó vagy rossz választ adni. Minden gondolat és érzés, ami megfogalmazódik benned, “jó válasznak” számít.

A feladatokat kihagyhatod, átugorhatod, visszatérhetsz rájuk. Te szabályozod, hogy mit és milyen mélységben szeretnél megválaszolni.



## **Érkezz meg**

---

A következő 1-2 órát saját magadra fordítod. Te tudod a legjobban, hogy milyen környezetben tudsz magadba mélyedni, de a következő oldalakon segítünk néhány szemponttal.

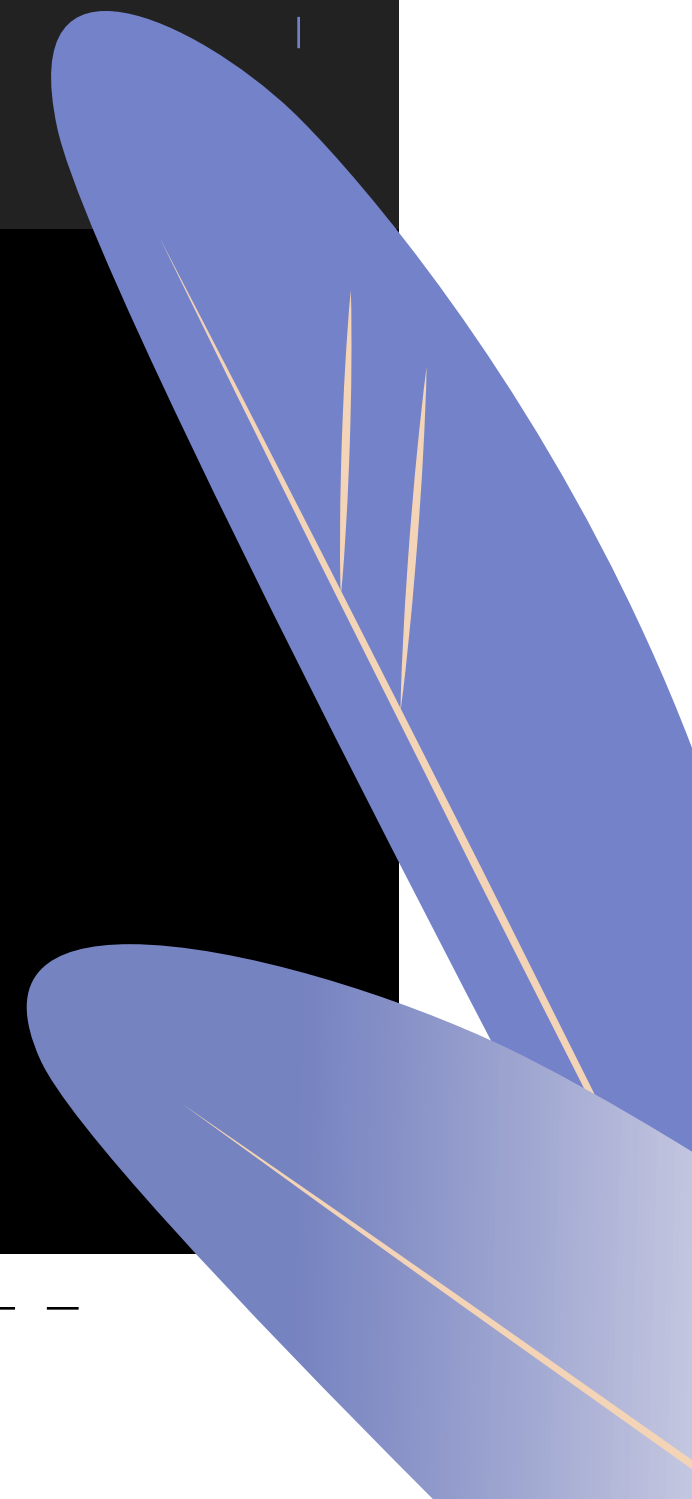
Ez egy fekete doboz. Írd bele azokat a sürgető teendőket és zavaró gondolatokat, amik most elvonják a figyelmed!

A fekete dobozban elférnek és itt maradnak addig, amíg újra előveszed.



Te döntöd el, mit teszel  
a fekete dobozba.

Írj ide!



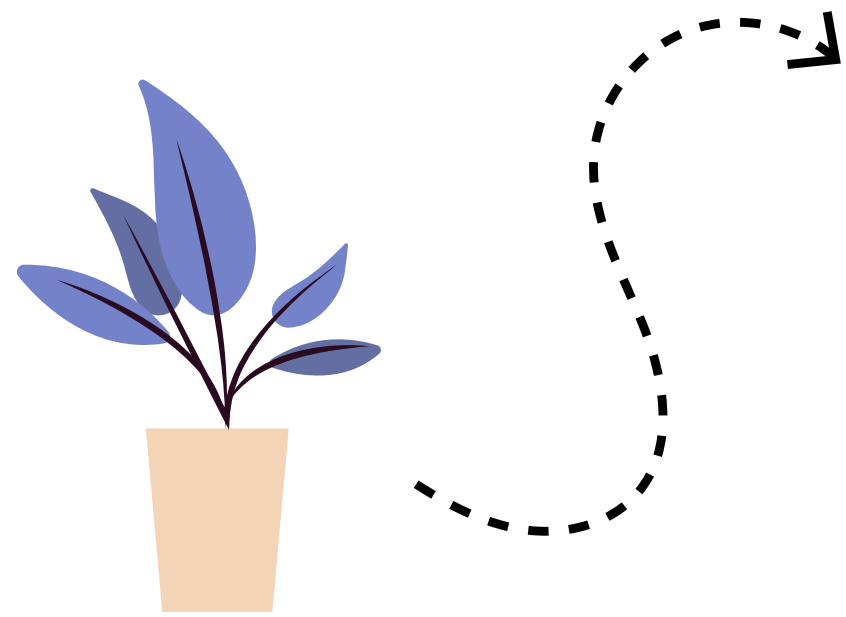


A következő pár óra környezetét magadnak rendezed be.  
Te tudod a legjobban, hogy milyen környezetben tudsz zavartalanul dolgozni.

Ha hirtelen nem jut eszedbe, rendezd át magad körül ezt vagy azt, például...

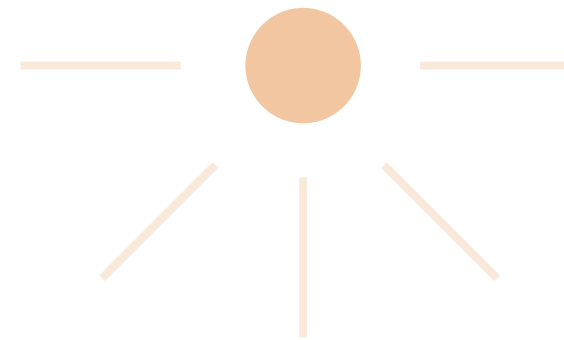
**ÉRKEZZ MEG**

**PRACTICE  
LIVING** ●



Ennek a növénynek  
helyet csináltunk és így  
már nem zavar

...amit látsz  
magad előtt



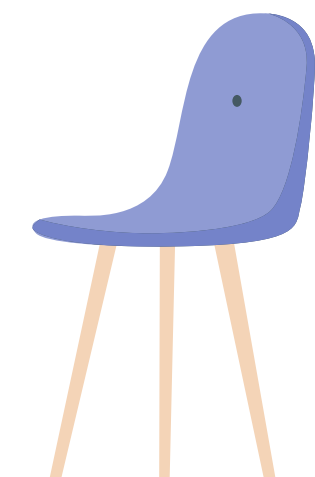
...ami elvonja a  
figyelmedet



...aminek az  
illatát vagy ízét  
érezed



...amit hallasz a  
háttérben



...amit a  
bőröddel érzel

## **Böngéssz**

---

A következőkben a tevékenységeid különböző oldalait vizsgálod meg. A feladatok célja, hogy minél alaposabban áttallózd az életedet meghatározó aktivitásokat.

Némelyik feladat könnyebben fog menni, mert illeszkedik az életgyakorlatodhoz. Más feladatokat nehezebb lesz végiggondolnod. De ne add fel, mert éppen ezek a területek azok, ahol új tudásra van szükséged!

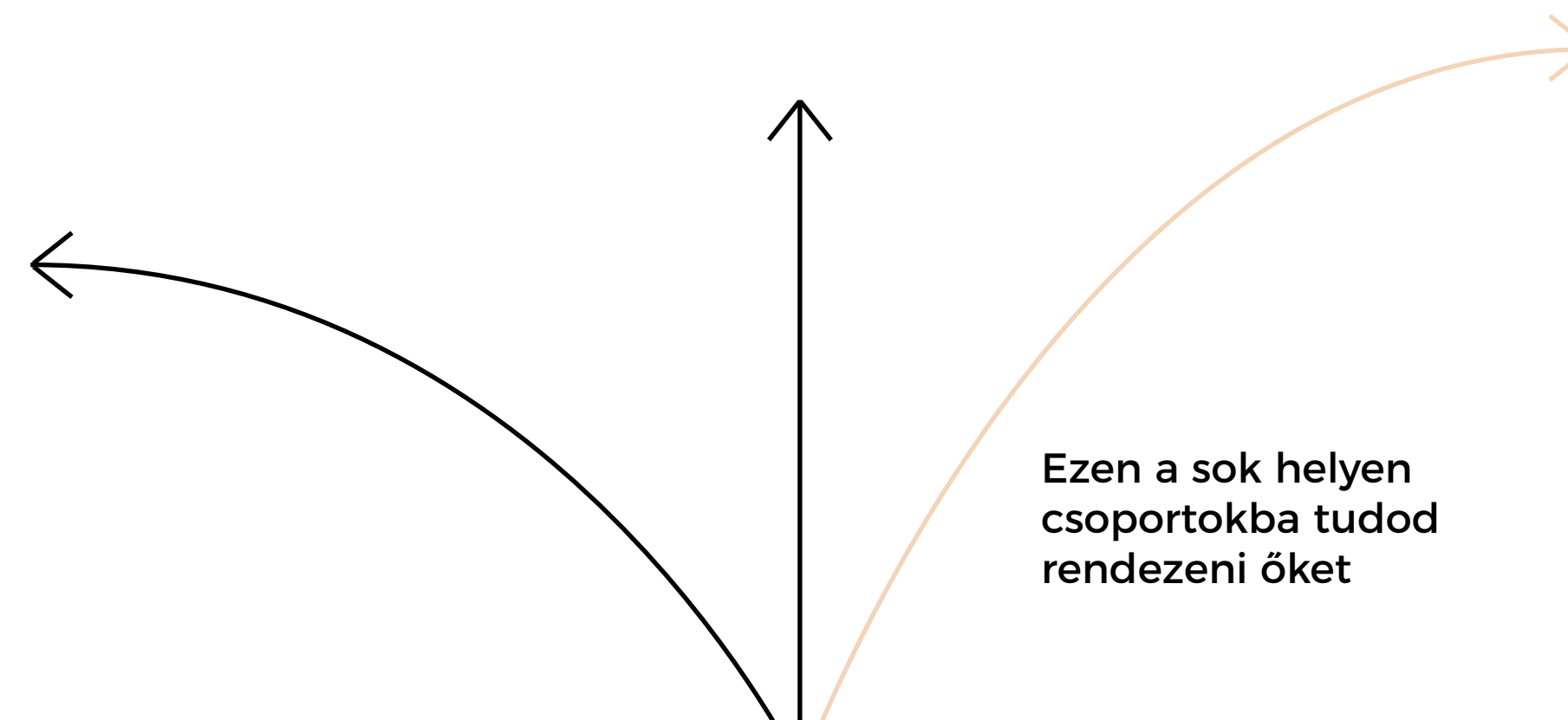
## Környezetem felfedezése

Nézz szét magad körül! Járj egy kört a lakásban és a gépeden, kukkants bele papírkupacok és mappák tartalmába!

Milyen tárgyak hívatnak arra, hogy foglalkozz velük? Milyen tevékenységeket aktiválnak benned azzal, hogy ott vannak?

**BÖNGÉSSZ**

**PRACTICE  
LIVING** ●



Akkor éreztem igazán teljesnek magam, amikor ezekkel a dolgokkal töltöttem az időt

Ha nem jut eszedbe  
rögtön a válasz, merengj!

Tevékenységeim, amik miatt egy-egy külön közösséghez vagy társasághoz tartozok

Elférnek azok is,  
amire hívni szoktak  
a barátaid

Fel és le: ezek a tevékenységek gyorsítanak és lassítanak

**BÖNGÉSSZ**

**PRACTICE  
LIVING** ●

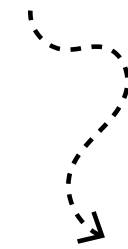
Két-három tevékenység, ami többnyire felszabadított

Két-három tevékenység, amit nem szeretek, de meg kellett csinálnom

Két-három tevékenység, amikben másoktól kaptam energiát

Két-három tevékenység, amikben másoknak adtam energiát

Az első két-három tevékenység, amit csináltam minden reggel



Lehet, hogy csak  
általában

Az utolsó két-három tevékenység, amit lefekvés előtt mindig  
csináltam

Két-három tevékenység, amiket mindig gyorsan és hatékonyan  
letudtam

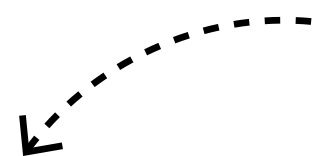
Két-három tevékenység, amiket csak úgy tudtam sikeresen  
csinálni, ha hosszan és alaposan foglalkoztam velük



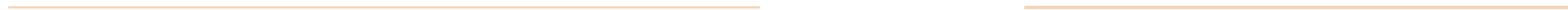
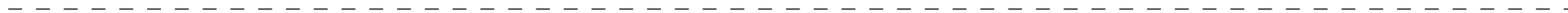
Írj a vonalra!

**BÖNGÉSSZ**

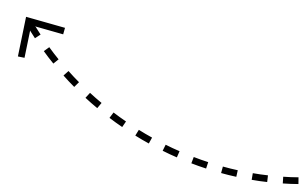
**PRACTICE  
LIVING** ●



Melyik tevékenységed rit-  
musa hasonlít ehhez a  
folyamathoz?



Ha mondjuk ehhez  
egyik sem hasonlít, ne  
rágódj a feladaton!



## **Válogass**

---

Külső vagy belső hatásra az életedben bekövetkezett egy fordulat, aminek a következményeit még lehet, hogy nem teljesen látod.

A bizonytalanságra fel tudsz készülni, ha kiválogatod azokat a fontos tevékenységeket, amiket szeretnél megvédeni és átformálni. Erre szolgál a következő három feladat.



A fordulat hatással van a tevékenységeid fennmaradására, rendszerességére, fontosságára. De pontosan mennyire?

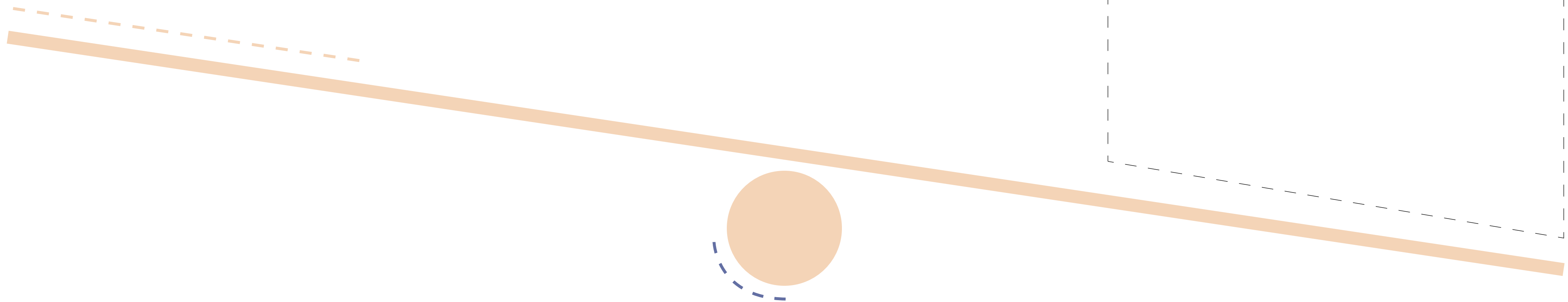
**VÁLOGASS**

**PRACTICE  
LIVING** ●

**Tevékenységek, amikre a fordulat  
van nagyobb hatással**

**Tevékenységek, amikre a fordulat és én is  
hatással vagyok**

**Tevékenységek, amikre én  
vagyok a nagyobb hatással**



Ez a kicsi rész itt a legfontosabbnak

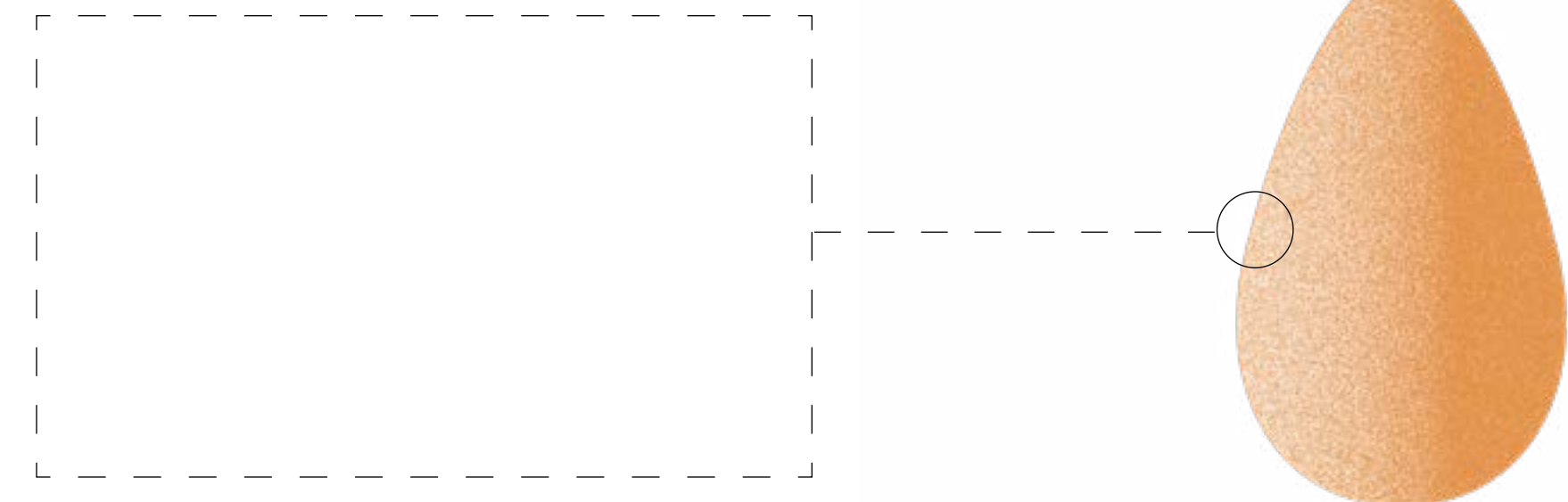
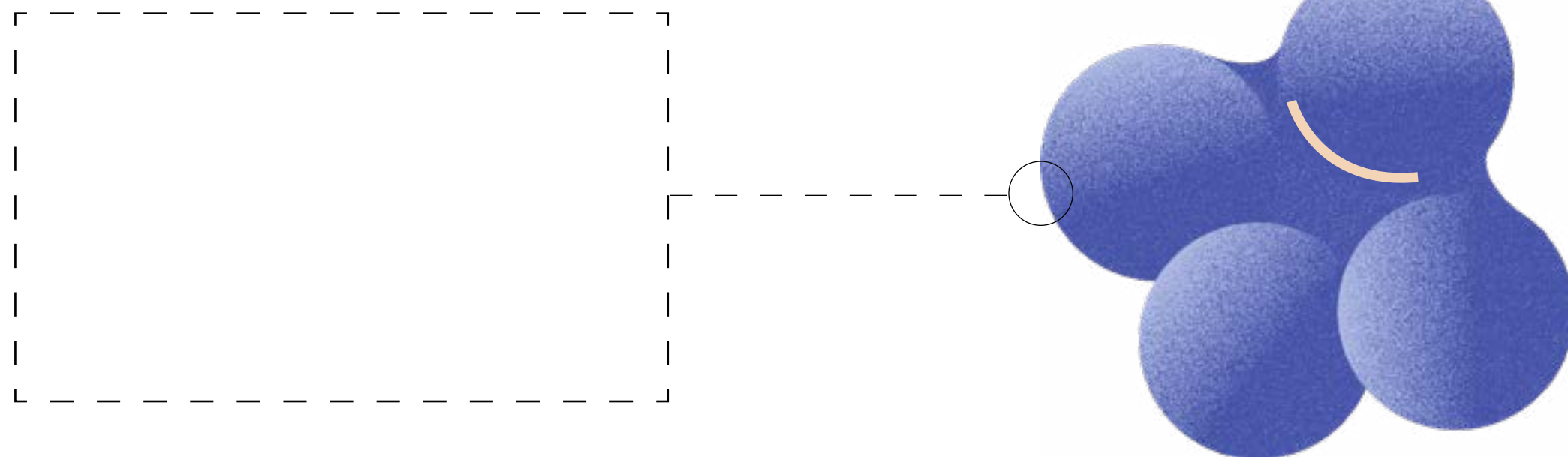
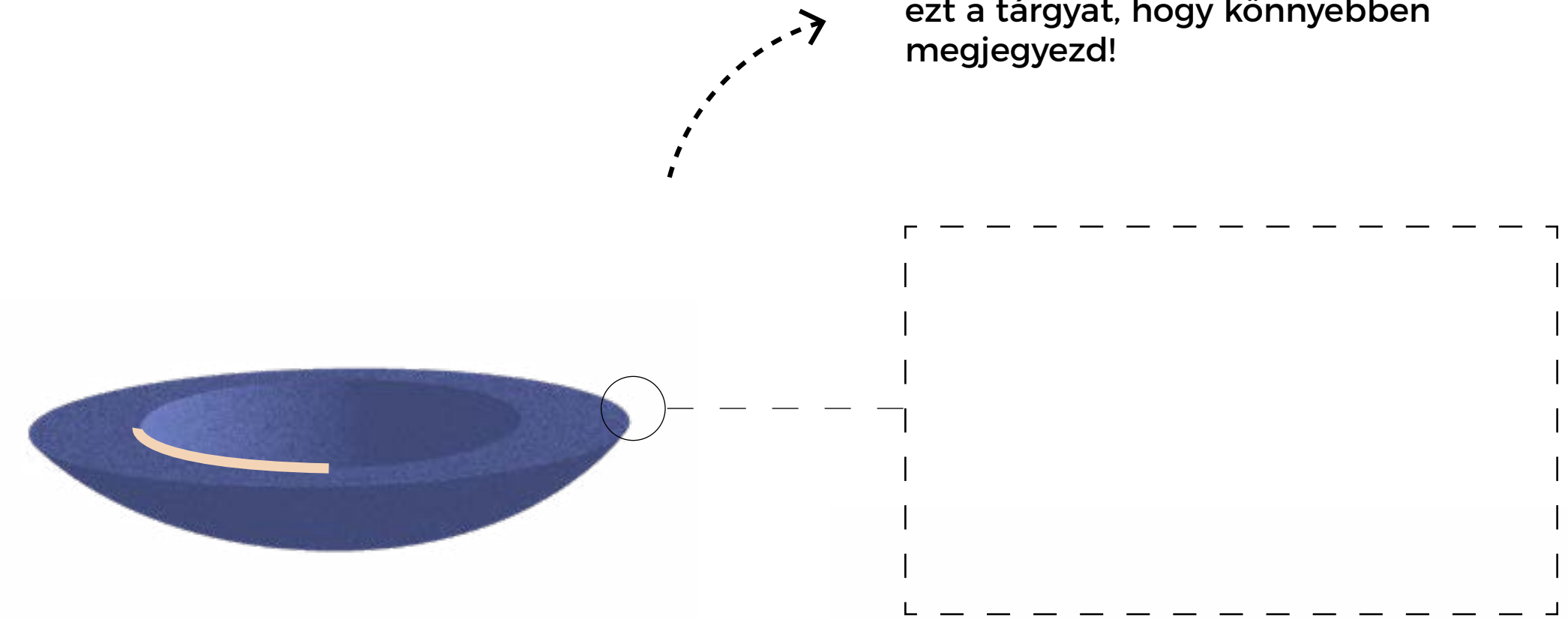
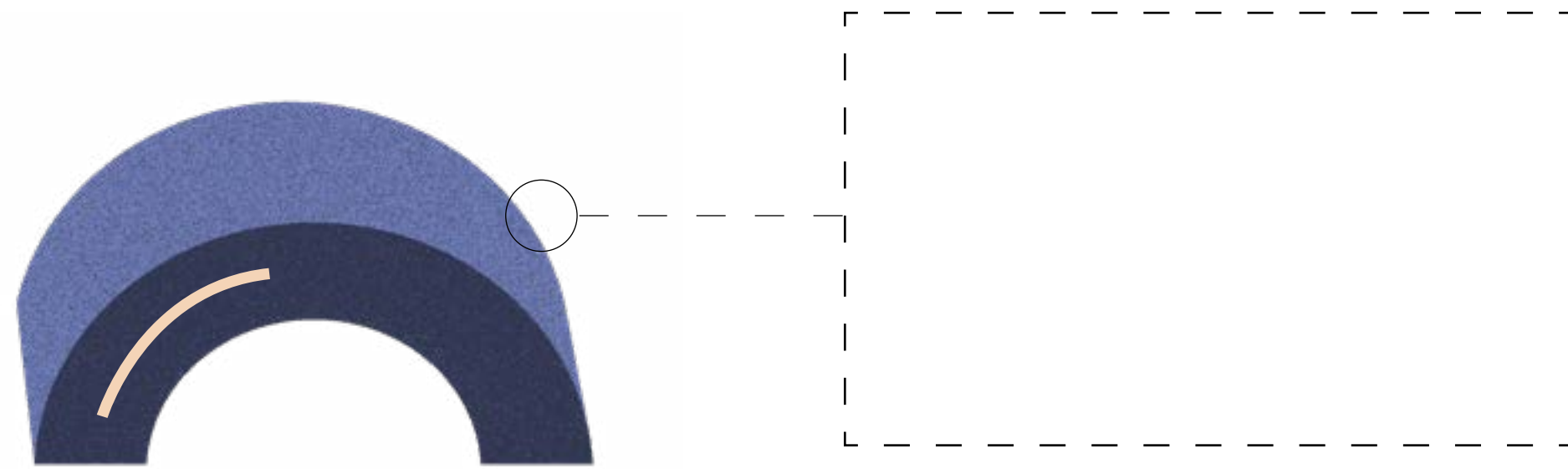
A fordulat miatt bizonyos tevékenységeidet is változtatnod, adaptálnod kell. Az eddigiek közül melyik az a négy legfontosabb tevékenység, amit szeretnél továbbvinni, de még nem tudod, hogyan?

Ezeket most elcsomagolod, és egy kicsit átformálod a füzet későbbi részében.

**VÁLOGASS**

**PRACTICE  
LIVING** ●

Címkézd fel egy tevékenységgel  
ezt a tárgyat, hogy könnyebben  
megjegyezd!



Ezeket biztosan továbbviszed

Ez itt a félbehagyott tevékenységeid fiókja. A fordulat miatt lehet, hogy félreteszel néhányat, de később ettől még lehet, hogy előkerülnek.

**VÁLOGASS**

**PRACTICE  
LIVING** ●

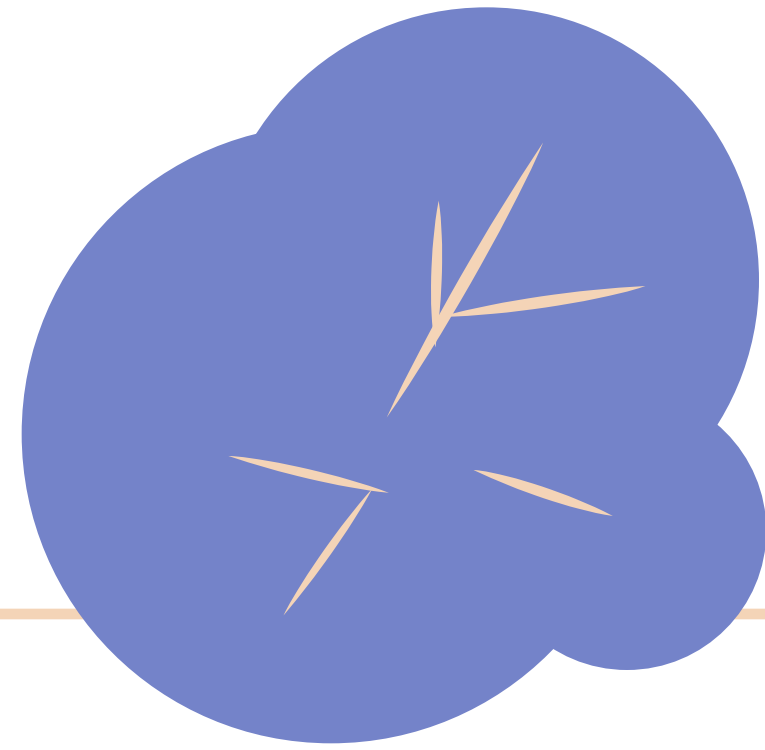
**Amit elraksz a fiókba**



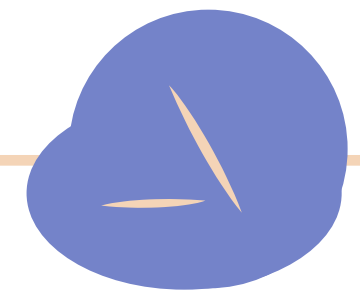
Nincs azzal semmi gond,  
ha ide kerül valami

# TERVEZZ

Eddig a múltbeli  
tevékenységiddel  
foglalkoztál



● Szusszanj egyet!



Mostantól nézz  
előre!

## **Formáld át**

---

A hátralévő oldalakon egy részben ismeretlen közeljövőre készülsz fel. Először egy kicsit újratervezed a magaddal hozott négy fontos tevékenységet.

A fordulat utáni új életgyakorlatodba úgy illeszted bele őket, hogy valamilyen új célt, alternatívát vagy pótlást keresel nekik. Erről szól a következő néhány feladat.

A tevékenységeid nem csak külső hatásra változhatnak.  
Milyen változtatáson gondolkodtál az elmúlt időben  
a tevékenységeiddel kapcsolatban?

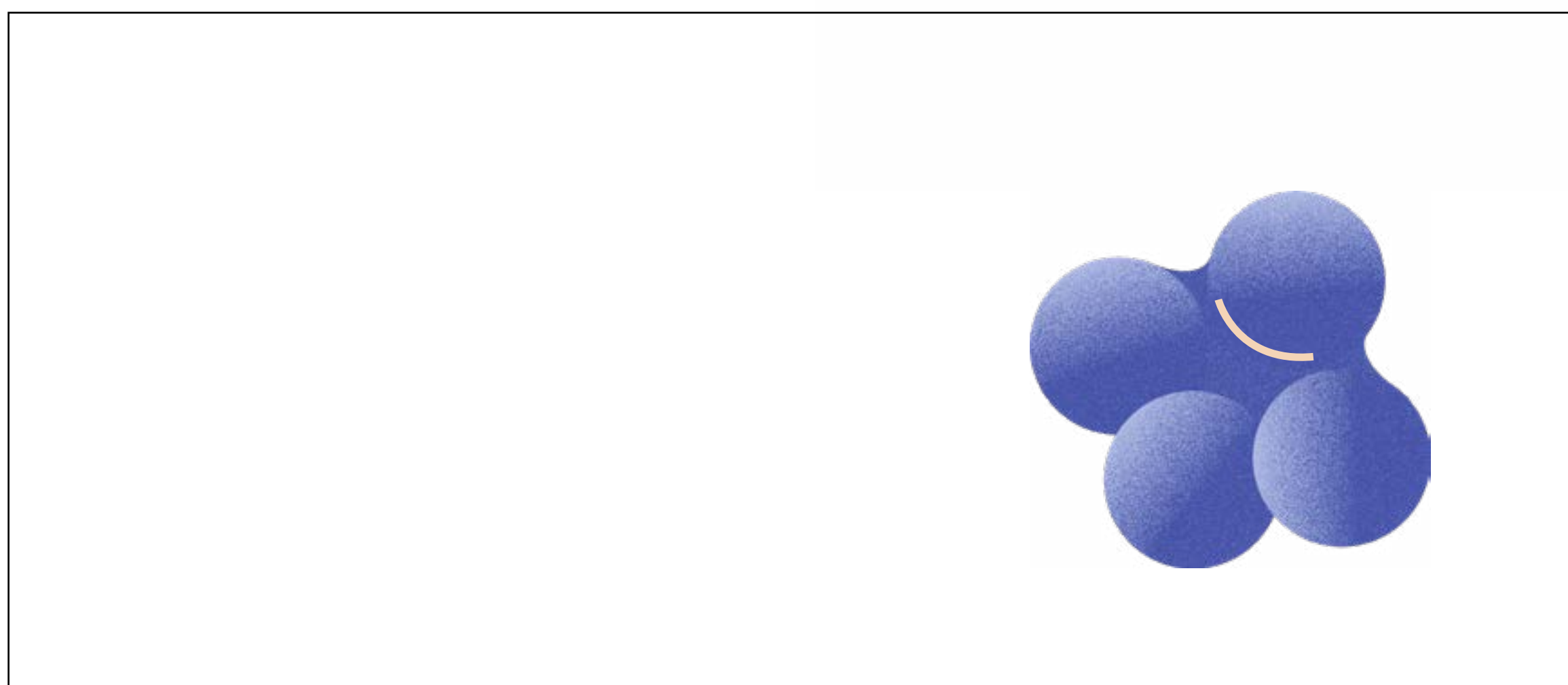
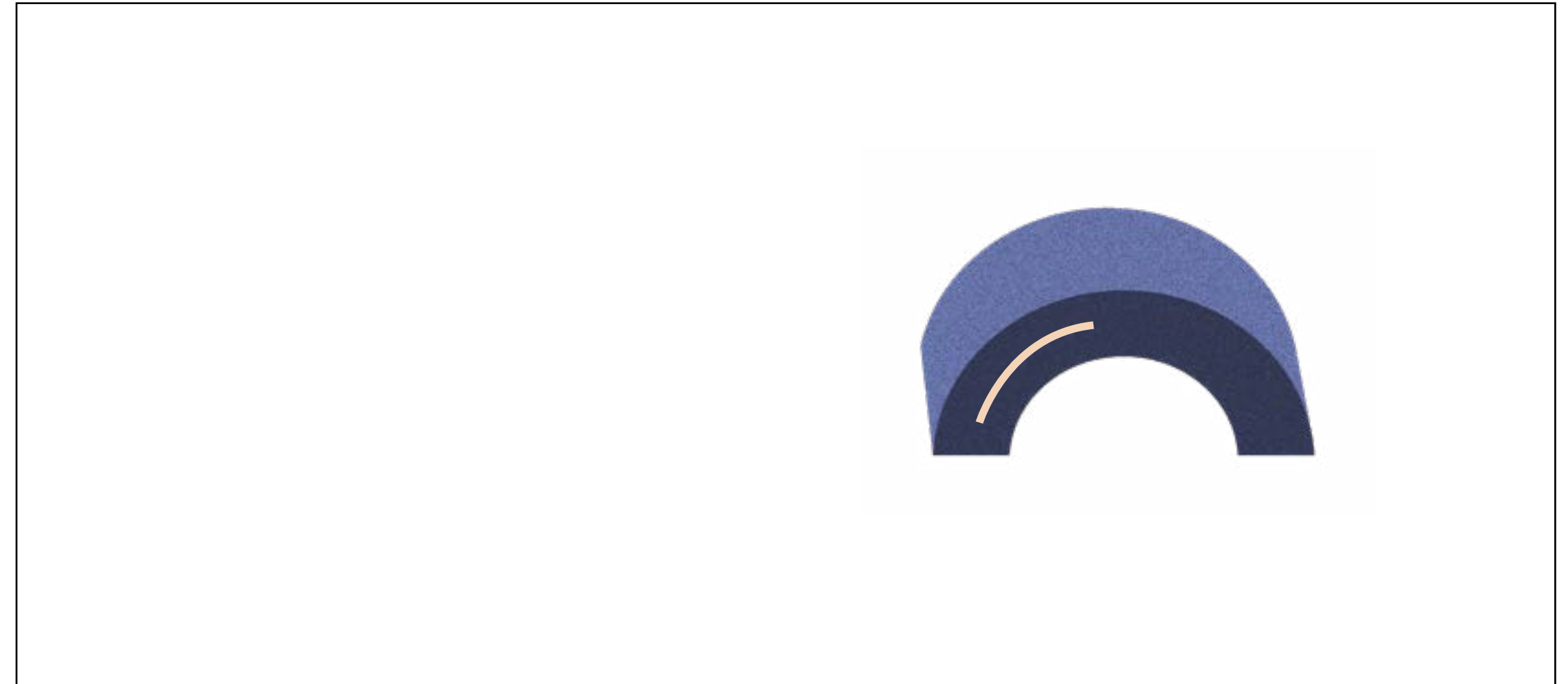
Milyen irányba terelhetnéd őket?

Az új körülmények között új  
formát kap az, amit csinálsz.

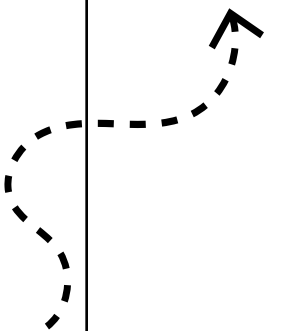


**FORMÁLD ÁT**

**PRACTICE  
LIVING** ●



Ebben a dobozban három- négy változtatás biztosan elfér



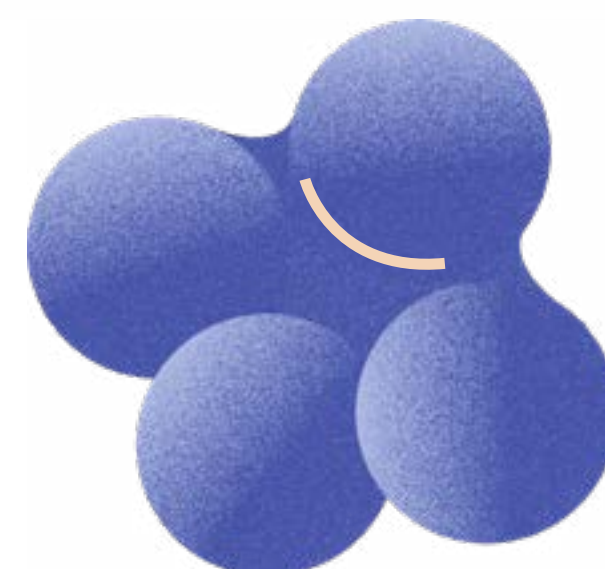
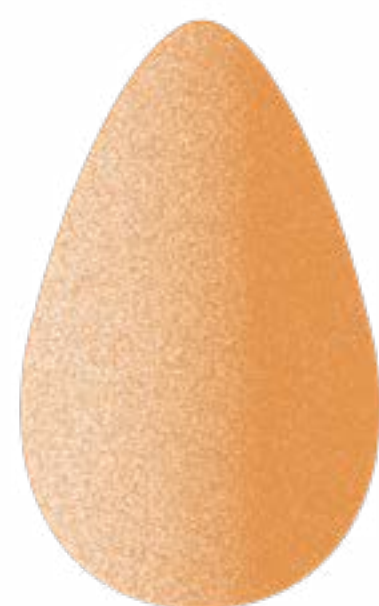
A környezetben vannak olyan emberek és közösségek, akik hasonló helyzetben vannak, mint te. Lehet, hogy valaki már megoldotta a problémát, amivel küzdesz?

Egy kérdésből egy mélyebb beszélgetés is kikerekedhet...

Milyen külső erőforrásokkal tudod a tevékenységek változását segíteni?

**FORMÁLD ÁT**

**PRACTICE  
LIVING** ●

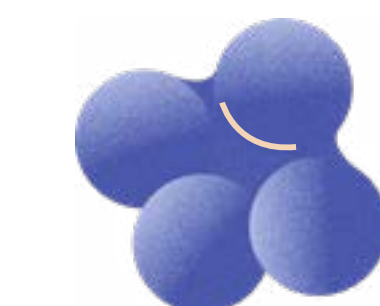
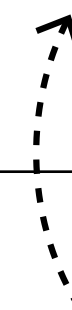


A következő hetekben lehetőséged lesz a megváltozott tevékenységeket tesztelni.  
Fogalmazz meg egy-egy célt mindegyik felcímkézett tevékenységedhez!

## FORMÁLD ÁT

**PRACTICE  
LIVING** ●

Ezen a kis helyen csak egy mondat fér el...



Rajtad kívül kinek kéne még tudnia a céljaidról ?

Mi a céljaid fontossági sorrendje?

Priorizálni mindig nehéz...



## **Tervezz**

---

Nincs tipikus nap. A következő négy feladatban négy atipikus napot fogsz összekészíteni, így a fordulathoz rugalmasan tudsz alkalmazkodni.

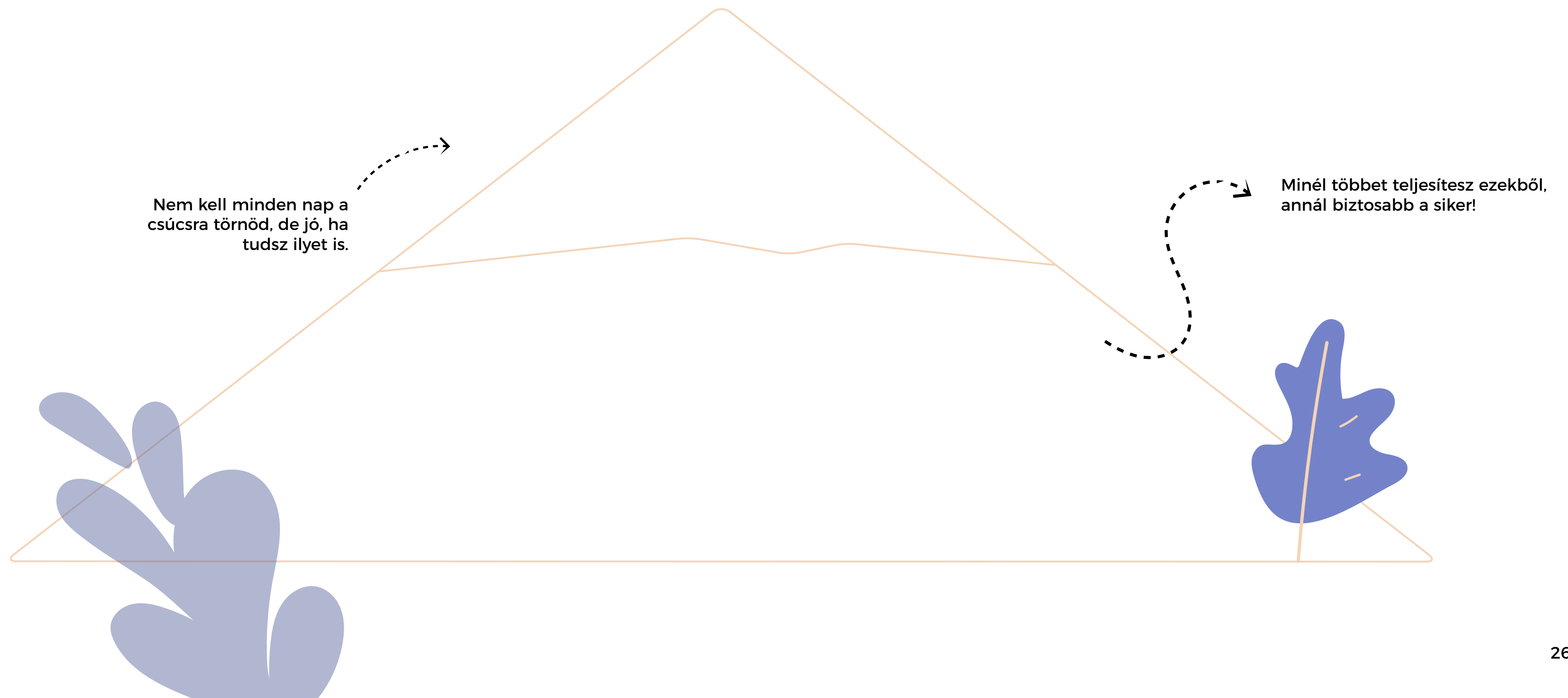
Minden napnak vannak szabályai és keretei, de a tartalmukat te készíted össze. Ha megakadsz az összekészítés során, lapozz vissza és frissítsd fel magad!

A csúcs típusú nap egy bizonyos tevékenység sikerességére van kihegyezve.

Milyen tevékenység-csúcsot hódítasz meg mostantól az ilyen napjaidon? A csúcsra tűzött siker elérését mivel tudod megalapozni?

**TERVEZZ**

**PRACTICE  
LIVING** ●



A kosár típusú napba olyan tevékenységek kerülnek, amiket lehetőségként készítesz össze magadnak. Ezekből válogathatsz. Azokkal foglalkozol, amelyekkel szeretnél időt tölteni!

Te mire használnál mostantól egy ilyen napot? Rakd bele azokat a tevékenységeket, amiket egy ilyen napon szívesen, de nem kötelezően csinálnál!

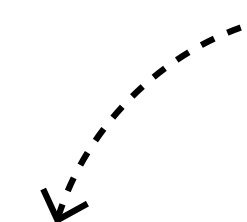
**TERVEZZ**

**PRACTICE  
LIVING** ●



Ha a "céltalan merengés" ide kerül, az is **oké**

Néhány dolog biztosan kimarad a kosárnapból!



A lista típusú nap kötött és struktúrált.  
Minden tevékenység egy lépés, amit kisebb változásokkal programszerűen futtatsz le egymás után.

## TERVEZZ

Mivel fogod mostantól feltölteni az ilyen napjaidat?

Ha még nincs ilyen típusú napod,  
lehet, hogy érdemes kipróbálnod.

The form is a large rectangle with an orange border. Inside, there are ten horizontal blue lines for writing. In the top-left corner, there is an orange icon of an eye. In the bottom-right corner, there is an orange icon of a smiling mouth. The form is intended for planning or journaling.

Az is **oké**, ha a tervezetthez képest csúszol valamennyit.

A váratlan típusú nap nagy része ismeretlen, mert egy olyan, előre nem látható dologgal foglalkozol, ami kitölti a nap nagy részét.

A fordulatnak köszönhetően az ilyen napok valószínűleg gyakoribbak lesznek. Milyen tevékenységeket akarsz elvégezni még az ilyen napokon is?

**TERVEZZ**

**PRACTICE  
LIVING** ●



A nagy rész üres és ismeretlen

A következő hetekben lehetőséged lesz ezeket a naptípusokat tesztelni.

Ezek a naptervek még biztosan nem véglegesek, gyakorlással újraformálhatod őket.

Melyik nap illeszkedik a legkevésbé a gondolkodásodhoz?

Te döntöd el, hogy megér-e egy próbát.

Milyen típusú napod lesz holnap?

Hogyan akarod ellenőrizni, hogy a mostani terv szerint alakult-e?

**FORMÁLD ÁT**

**PRACTICE  
LIVING** ●

Milyen naptípus hiányzik a most megtervezett 4 mellől?

Ha megtervezed az előző feladatok alapján, teljesebb lesz a kép?

**PRACTICE  
LIVING** ●

**Design lead:** Attila Miklya

**Design team:** Kitti Jakobovits, Anna Kunos, Oszkár Nagy, Claudia Pártos, Fanni Szilvás

**Graphic design:** Balázs Csizik

**DEMOLA**

**PINE**  
DIGITAL STUDIO

