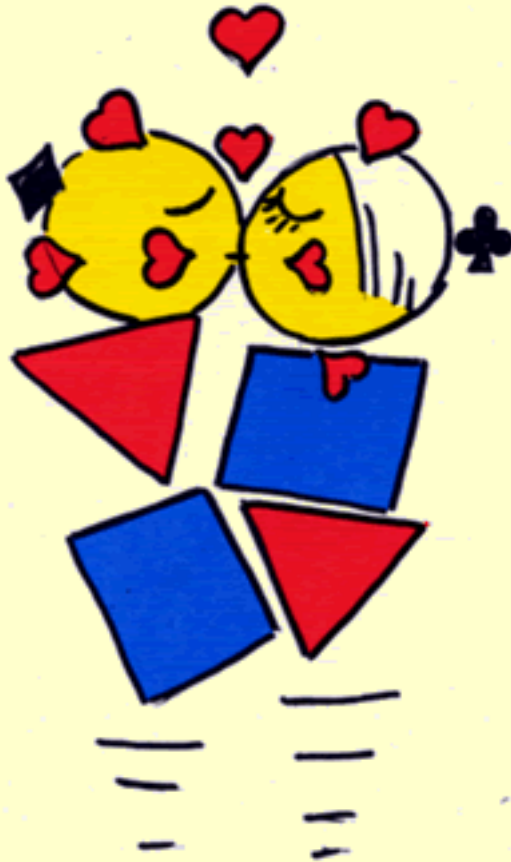


Dr. Vidovszky Gábor

ÖRÖMTRÉNING NAPLÓ



*99 pozitívan megválaszolható kérdés
az önfejlesztés érdekében*

Az Örömréning - napló kérdéseit kidolgozta: Dr.Vidovszky Gábor

A képeket rajzolta: Lénárd István

Felelős kiadó: Dr. Vidovszky Gábor

E-könyv formátumra szerkesztette az 1993-ban kiadott könyv
alapján : Kovács Judit

Dr. Vidovszky Gábor

*ÖRÖMTRÉNING
NAPLÓ*

*99 pozitívan megválaszolható kérdés
az önfejlesztés érdekében*

Tartalom

A naplóirás fontossága

Témák és kérdéscsoportok

Kérdések

<i>Az illatokról.....</i>	<i>1-5</i>
<i>A természetéről.....</i>	<i>6-11</i>
<i>A barátságról.....</i>	<i>12-15</i>
<i>Az ételekről.....</i>	<i>16-19</i>
<i>A hitről</i>	<i>20-23</i>
<i>A zenéről.....</i>	<i>24-30</i>
<i>A családról.....</i>	<i>31-35</i>
<i>A szerelemről.....</i>	<i>36-41</i>
<i>Az énerősítésről.....</i>	<i>42-47</i>
<i>A mozgásról.....</i>	<i>48-51</i>
<i>A látványról.....</i>	<i>52-56</i>
<i>A munkáról.....</i>	<i>57-60</i>
<i>A játékról.....</i>	<i>61-65</i>
<i>A közösségekről.....</i>	<i>66-69</i>
<i>Múlt-tréning.....</i>	<i>70-74</i>

Tartalom

Kérdések

<i>Jelen-tréning.....</i>	<i>75-77</i>
<i>Jövő-tréning.....</i>	<i>78-80</i>
<i>Az öltözködés örömeiről.....</i>	<i>81-84</i>
<i>Hobbijaim.....</i>	<i>85-88</i>
<i>Az ünnepek örömeiről.....</i>	<i>89-93</i>
<i>Mesék, olvasmányemlékek, irodalom, írás.....</i>	<i>94-99</i>

A naplóírás fontossága

E napló írása kiegészíti és felerősíti az Örömréning könyv olvasásának és az Örömréning kazetta hallgatásának hatását, de önmagában is kellemes és hasznos tevékenység lehet.

A gondolatok, érzések, emlékek, tervek megfogalmazása és leírása aktivitással, erőfeszítéssel, mérlegeléssel, válogatással jár. Mindezek révén nagyobb fokú tudatosulást és bevésődést, végső soron sikeresebb önfejlesztést eredményez. Az írás alkotó munka. Írás révén korábban nem tudatosult összefüggések válhatnak számunkra világossá. Az írás során elhatározások születhetnek. Az írás önmagunk programozásának fontos eszköze.

Ugyanakkor az ismerkedést, a kommunikációt is elősegítheti, ha úgy döntünk, hogy tartalmát megosztjuk másokkal, vagy ha hozzánk közelállónak teszünk fel kérdéseket.

A napló őszinte és intim műfaj. Az Örömréning napló abban különbözik a hagyományos naplótól, hogy benne tudatosan csak a jó dolgokról, illetőleg a legkülönfélébb dolgok jobbik feléről írunk.

Igyekezzünk pozitívan fogalmazni! Írjuk azt valamiről, hogy jó, nem pedig azt, hogy nem rossz! Törekedjünk a kellemes képzettársítást eredményező szavak használatára! Az írás révén stiláris és esztétikai örömeiket is szerezhethetünk magunknak.

Mekönnyítheti az írást az egyedüllét, a nyugodt kellemes környezet és a háttérzene.

Jó, ha minél több kérdésre írásban is válaszolunk, de a naplóírást nem kell feltétlenül a kérdéshez igazítani. Írjunk szabadon mindenről, ami jól esik. Az örömréninget örömmel érdemes gyakorolni. Vonatkozik ez az örömréning-napló vezetésére is, azaz írjuk azt és annyit, ami és amennyi jól esik.



'92



Az ILLATOKRÓL

1. *Legkellemesebb étel-, ital-, gyümölcs-, fűszerillataim :*

2. *Melyik vidék, utca, ház, szoba illatára emlékszem vissza ?*

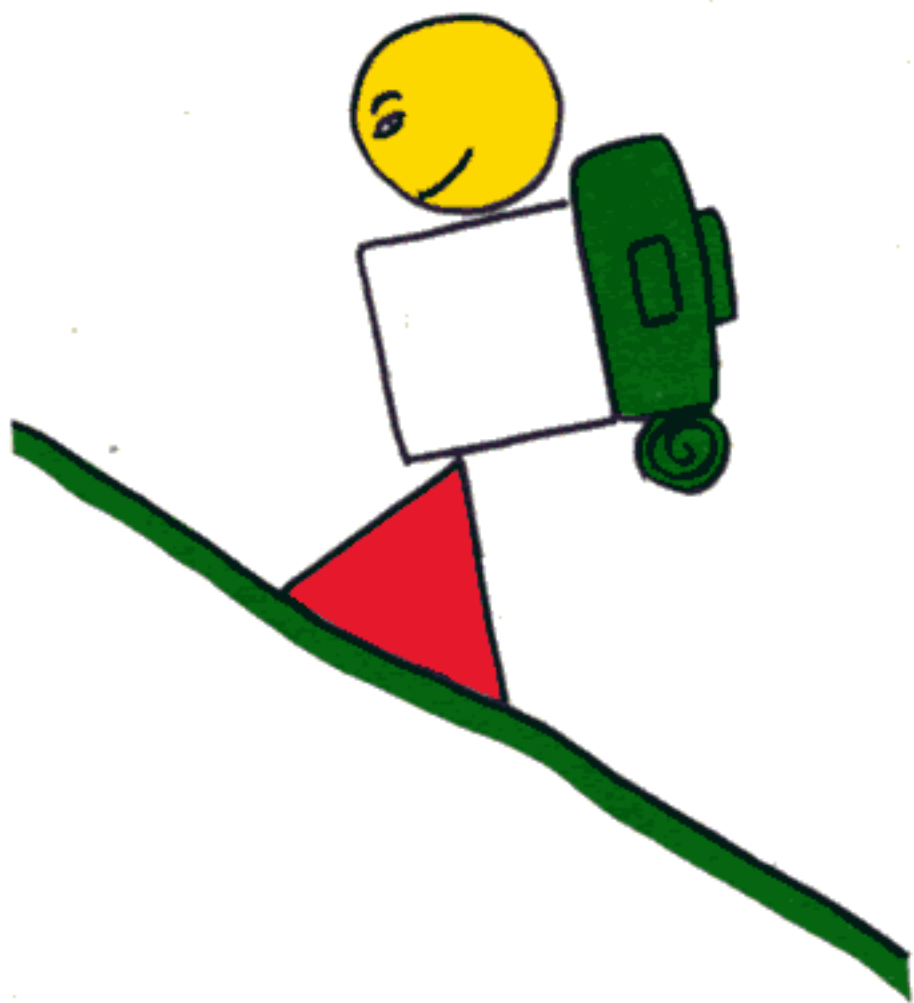
Az ILLATOKRÓL

3. Mi minden jó jut eszembe az illatszerekről?

4. Gyerekkorom következő szép emlékei kapcsolódnak össze illatok emlékeivel:

Az ILLATOKRÓL

- 5. A következőket teszem azért, hogy a jövőben gyakrabban éljek az illatok által szereshető örömeikkel:*



92

A TERMÉSZETRŐL

6. *A természettel kapcsolatos legszebb gyerekkori emlékeim :*

7. *Kedvenc tájaim (hegyem, tavam, folyóm, patakóm, tengerem):*

A TERMÉSZETRŐL

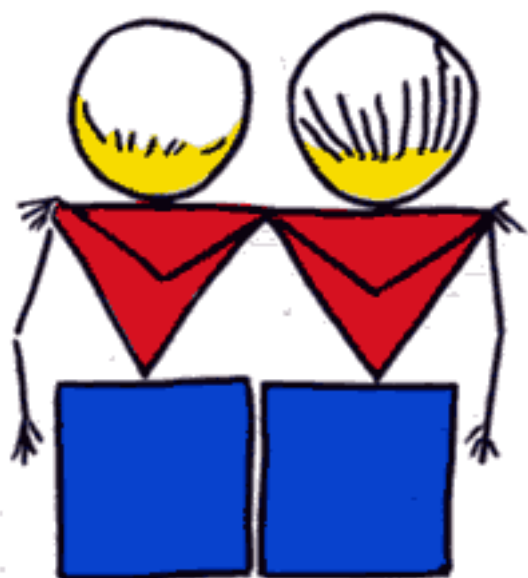
8. A napfelkeltével, napnyugtával, Holddal, csillagokkal, felhőkkel kapcsolatos szép emlékeim :

9. Legkedvesebb virágaim, növényeim :

A TERMÉSZETRŐL

10. A következőket teszem azért, hogy még közelebb kerüljek a természethez :

11. Állatokkal kapcsolatos jó élményeim :



92

A BARÁTSÁGRÓL

12. Jó emlékeim barátaimmal, barátnőimmel kapcsolatban :

13. Mit köszönhetek barátságunknak, s ők mit köszönhetnek nekem ?

A BARÁTSÁGRÓL

14. Mit teszek azért, hogy baráti kapcsolataim erősödjenek?

15. Új barátokra úgy tehetek szert, hogy...

A BARÁTSÁGRÓL
Jegyzet



AZ ÉTELEKRŐL

16. Kedvenc ételeim, italaim :

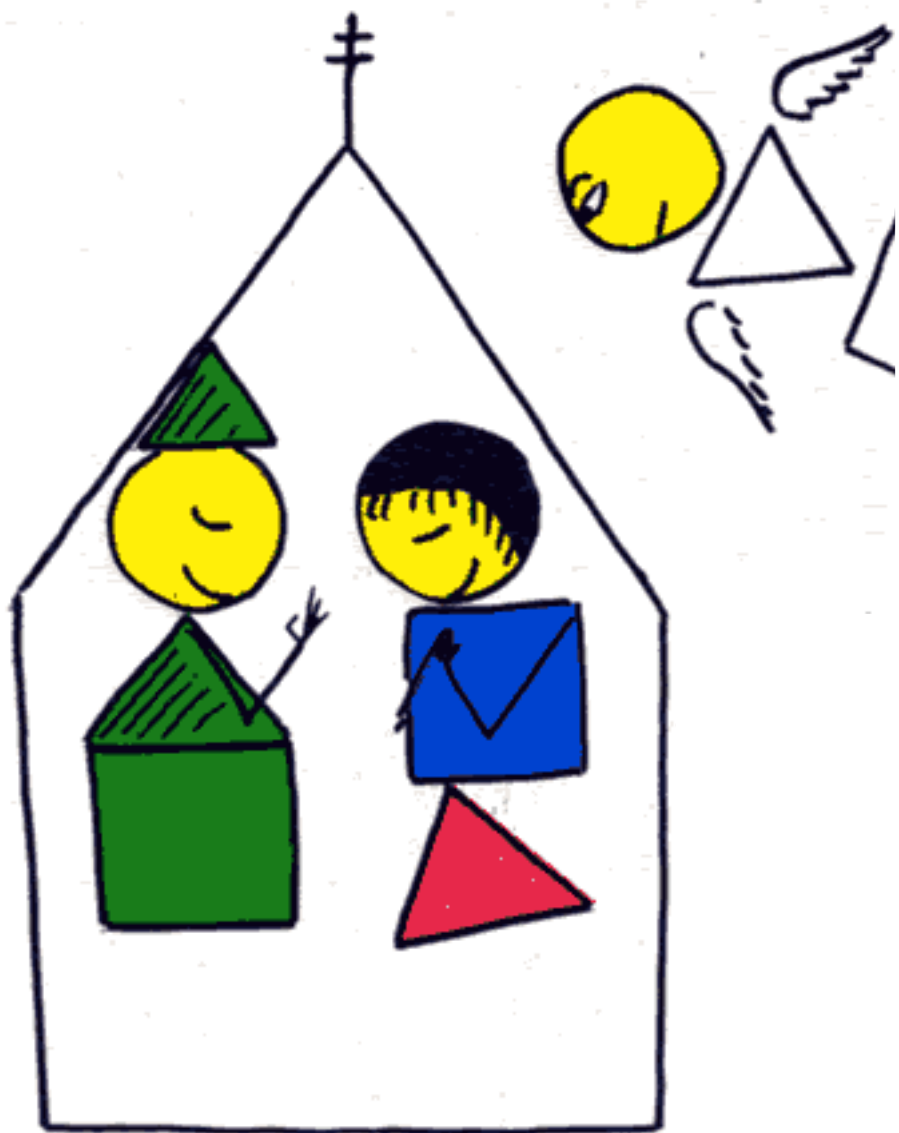
17. Étkezéssel kapcsolatos legszebb emlékeim a következők:

AZ ÉTELEKRŐL

18. Szívesen ennék, innék most...

19. A következőket fogom tenni annak érdekében, hogy még több örömöm legyen az étkezésben :

Az ÉTELEKRŐL
Jegyzet



A HITRŐL

20. *Kinek köszönhetem hitmet ?*

21. *Mit tehetek azért, hogy az eddigieknél is jobban higgyek magamban, másokban és a jövőben ?*

A HITRŐL

22. *Minden esti imádságomat így fogalmazom meg :*

23. *Minden reggeli imádságom pedig így szól :*

A HÍTRŐL
Jegyzet



A ZENÉRŐL

24. A zenével kapcsolatos legkorábbi emlékeim:

25. Népdalokat akkor tanultam, amikor....

A ZENÉRŐL

26. A zenével kapcsolatos legnagyobb élményeim :

27. Kedvenc zeneszerzőim, énekeim, együtteseim a következők:

A ZENÉRŐL

28. A filmzenék közül igen emlékezetes...

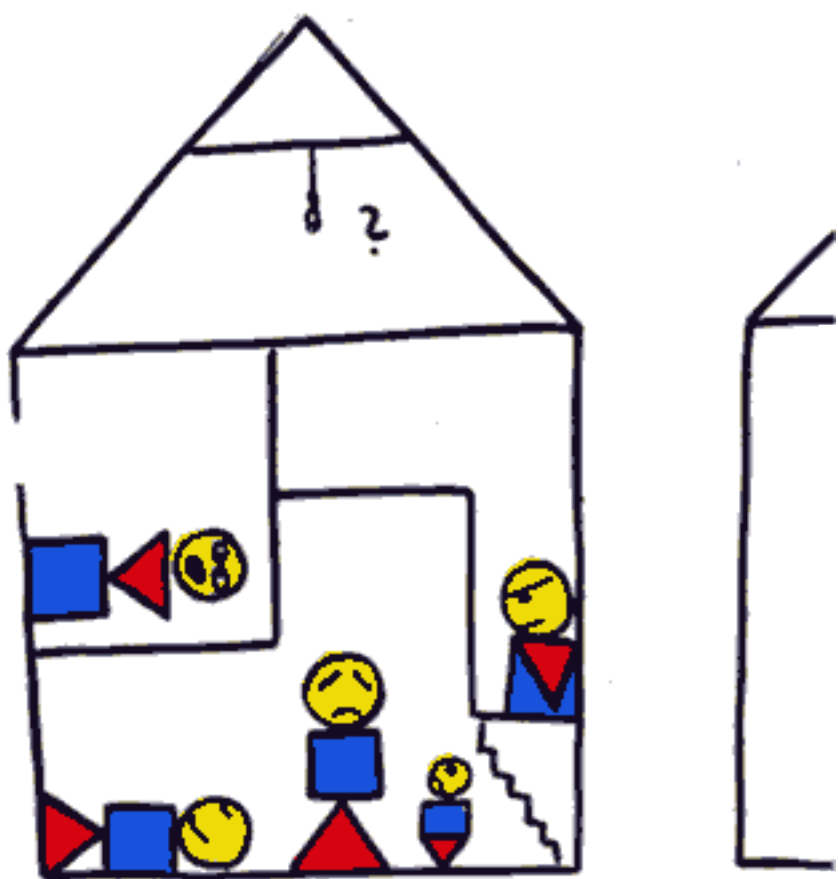
29. Milyen örömet okoz neked az éneklés és az aktív zenélés?

A ZENÉRŐL

30. *A jövőben a következőket teszem azért, hogy még több örömöm legyen a zenében :*

A ZENÉRŐL

Jegyzet



A CSALÁDRÓL
(jelen és gyermekkori)

31. Családtagjaim előnyös tulajdonságai :

32. Családunk jó szokásai, értékei :

A CSALÁDRÓL
(jelen és gyermekkori)

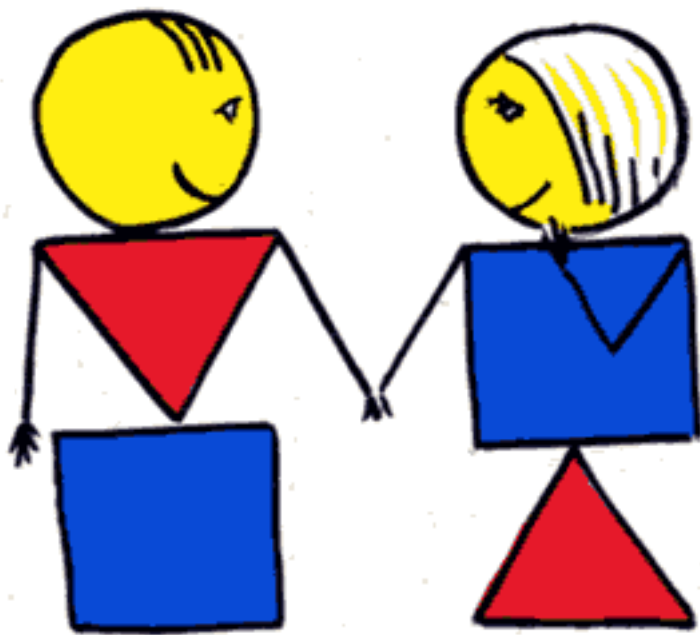
33. *Vidám, kellemes, közös élményeink:*

34. *Mit tehetek azért, hogy családtagjaimmal való
kapcsolatom még jobb legyen?*

A CSALÁDRÓL

(jelen és gyermekkori)

35. Tudnánk-e olyan eseményeket szervezni, amelyek a múltban is örömek forrásai voltak, és amelyek a jövőben még inkább azok lehetnek?



A SZERELÉMRŐL

36. Mi minden jó nekem ebben a kapcsolatban?

37. Mi jót tudok nyújtani neki?

A SZERELÉMRŐL

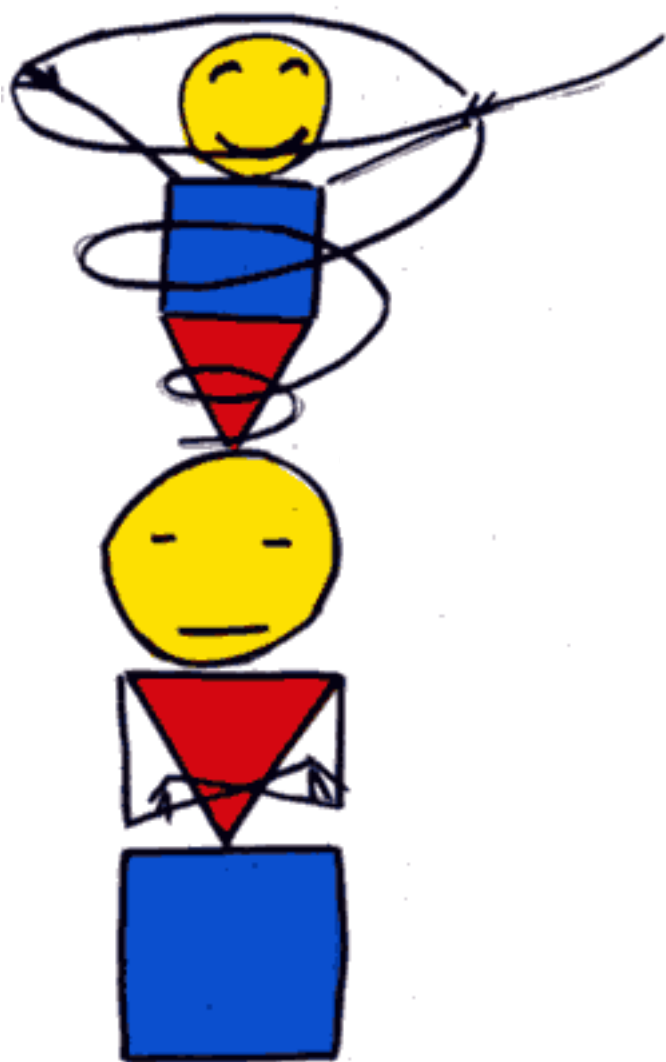
38. Miben kellene változnom ahhoz, hogy még jobb legyen a kapcsolatunk?

39. Hogyan tudnám elfogadni azokat a tulajdonságait és azokat a körülményeket, amelyek zavarnak?

A SZERELLEM RŐL

40. Törekszem-e arra, hogy elfogadjam olyannak, amilyen ?

41. Mit tehetek azért, hogy továbbra is szeressük egymást ?



92

Az ÉNERŐSÍTÉS RŐL

42. Véleményem szerint a legelőnyösebb külső tulajdonságaim a következők:

43. Ha végig gondolom, hogy mi mindent dicsértek már rajtam, akkor még tisztábban látom, hogy van alapja az önbizalomnak. Pl. dicsértek már:

Az ÉNERŐSÍTÉS RŐL

44. Mégis tehetek néhány dolgot azért, hogy külsőm és fellépésem még megnyerőbb, vonzóbb legyen. Például:

45. Belső tulajdonságaimra már a következő elismerő jelzőket mondták:

Az ÉNERŐSÍTÉS RŐL

46. Szeretnék egyre inkább olyanná válni, mint eszményképeim. Fejlődni szeretnék a következő dolgok tekintetében :

47. Volt már több sikeres időszak és esemény az életemben. Ezek közül a következőkre emlékszem legszívesebben :



A MOZGÁS RÓL

48. A sport, a kirándulás, a tánc már nagyon sok örömet okozott. Szébbnél szebb emlékeim vannak. Különösen jólesik felidézni a következőket :

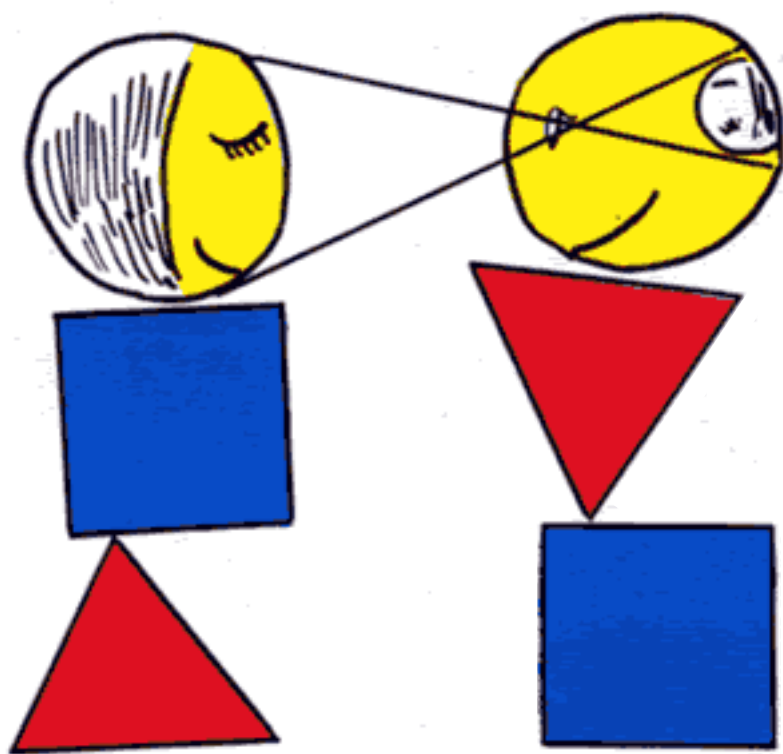
49. Napközben a következő mozgásaimat találtam kellemesnek :

A MOZGÁS RÓL

50. Mától kezdve megpróbálok többet mosolyogni a következő helyzetekben, a következő emberekre :

51. A következőket teszem azért, hogy a jövőben a sport, a kirándulás és a tánc nagyobb szerepet kapjon életemben:

A MOZGÁS RÓL
Jegyzet



A LÁTVÁNYRÓL

52. Lakásomban szépnek találom a következő dolgokat:

53. Azt fogom tenni annak érdekében, hogy még szebb és kellemesebb legyen a miliő, ami körülvesz :

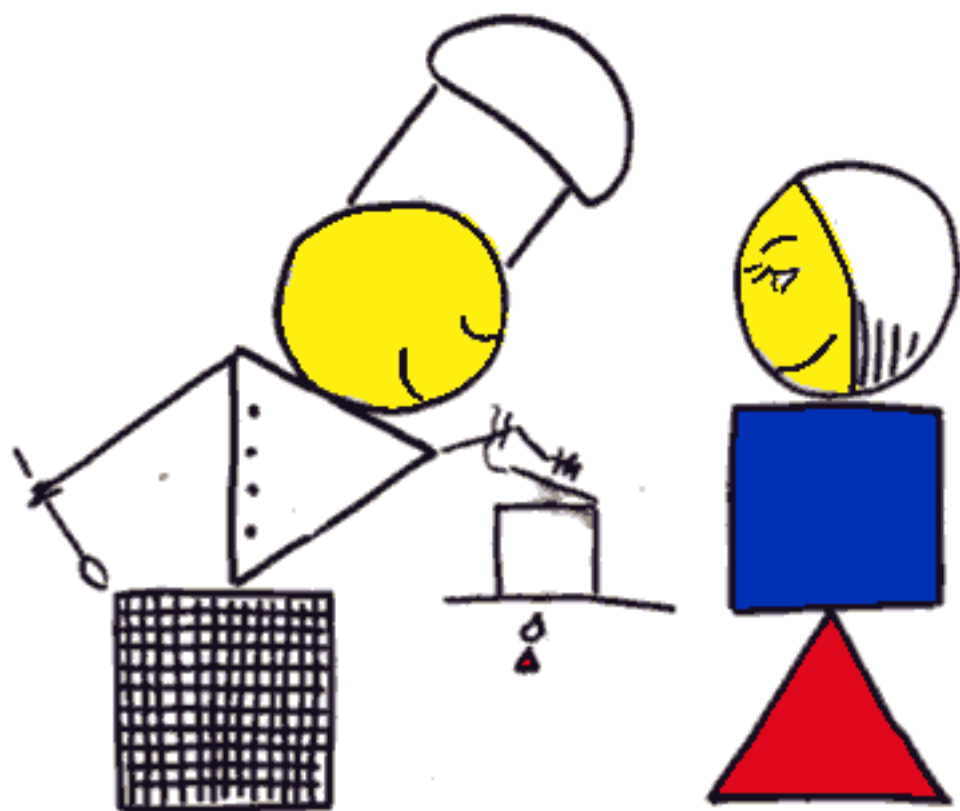
A LÁTVÁNYRÓL

54. Jártamban, keltemben az elmúlt napokban szép dolgokat figyeltem meg :

55. Behunyt szemmel fel tudom idézni magamban néhány gyönyörű látvány emlékképét pl.:

A LÁTVÁNYRÓL

56. Kedvenc festőim, képeim a következők:



A MUNKA RÓL

57. A munkámnak (tanulásomnak) a következőkben látom értelmét :

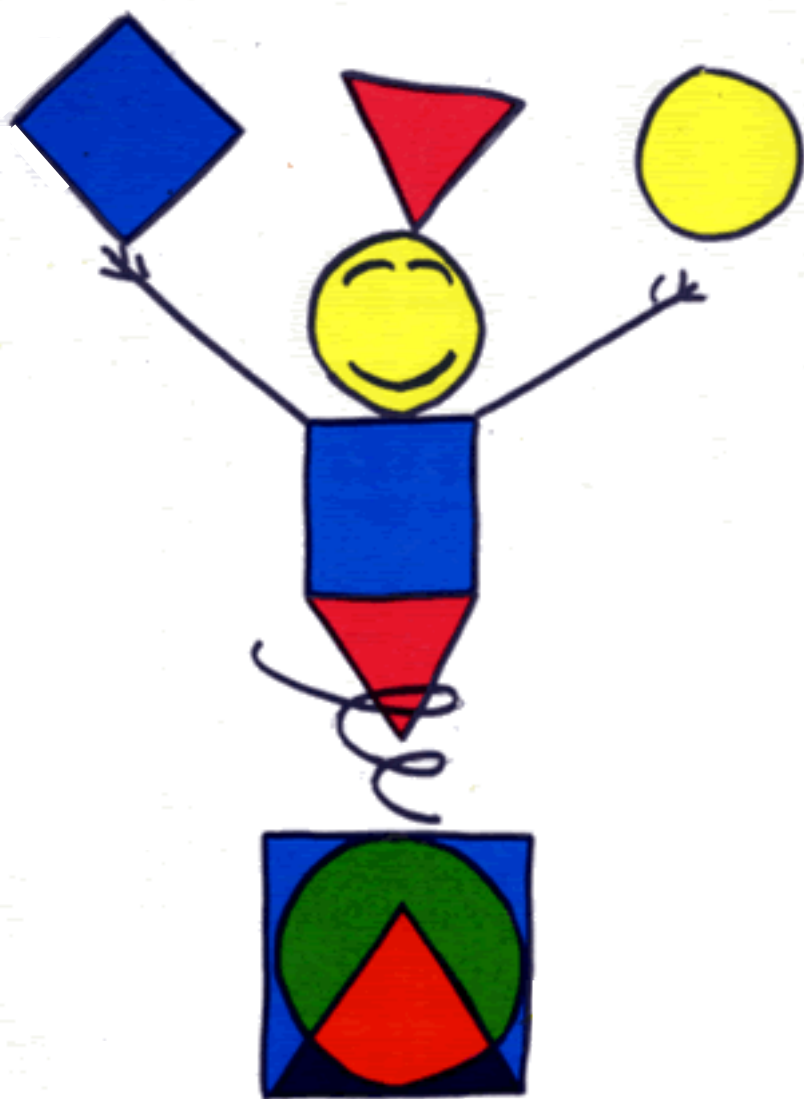
*58. A munkám nem csak hasznos, de sok örömet is okoz,
pl.:*

A MUNKÁRÓL

59. Munkahelyemnek (iskolámnak) vannak előnyös adottságai. Ezek a következők:

60. Számos készségem fejlődik és számos képességem hasznosul munkavégzésem során, pl.:

A MUNKA RÓL
Jegyzet



92

A JÁTÉK RÓL

61. *Gyermekkorom legkedvesebb játékaai voltak:*

62. *Szívesen és sokat játszottam a következőket :*

A JÁTÉK RÓL

63. Ki az az öt ember, akivel a legjobban szerettem játszani? Talán ők:

64. Most is jelen van az életemben a játék, hiszen....

A JÁTÉK RÓL

65. *Megpróbálom a munkámat játékosabban végezni.
Például úgy, hogy...*



A KÖZÖSSÉGEKRŐL

66. Számos kis "közösségben" éreztem már jól magam. Szívesen emlékszem vissza például...

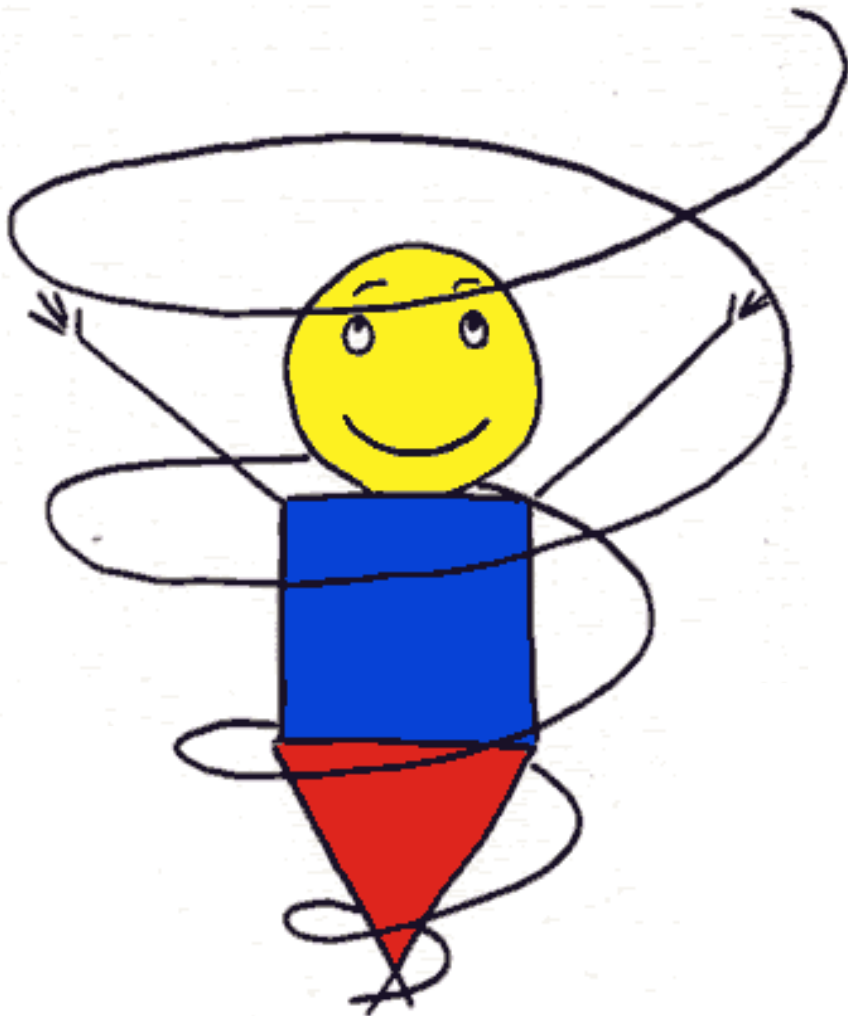
67. Igen sok embertől kaptam már maradandót, sokan voltak rám pozitív hatással. Különösen jelentősnek tartom a következőket :

A KÖZÖSSÉGEKRŐL

68. Saját magamból is egyre többet tudok adni közösségeimben. Büszke vagyok arra, hogy...

69. A következőket tehetem azért, hogy a "közösségeimben" még jobban elfogadjanak:

A KÖZÖSSÉGEKRŐL
Jegyzet



*ELSŐSORBAN NEM A TÉMÁHOZ,
HANEM INKÁBB IDŐSZAKHOZ
KÖTÖTT KÉRDÉSEK*

MÚLT - TRÉNING

70. *Mi minden jó történt velem az elmúlt hetekben ?*

71. *Az utolsó hónapokban ért legnagyobb sikereim, átélt örömeim :*

MÚLT - TRÉNING

72. Életem legszebb emlékei:

73. Eddigi legsikeresebb időszakaim és tetteim.

MÚLT - TRÉNING

74. *Szerencsés embernek tarthatom magam, mert...*

J E L E N - T R É N I N G

75. Mi szépet látok, tapasztalok magam körül (itt és most)?

76. Mi minden jó nekem abban a helyzetben, amelyikben most vagyok?

JELLEN - TRÉNING

77. Mit szerettek jelenleg lakásomban, lakóhelyemben, munkámban, hazámban stb. ?

JÖVŐ - TRÉNING

78. Mi minden jót remélek a következő héttől?

*79. Ebben az évben még sok minden jóra számíthatok.
Például:*

JÖVŐ - TRÉNING

80. *A távolabbi jövőtől azt várom, abban bízom, hogy...*

*AZ ÖLTÖZKÖDÉS, A
MEGJELENÉS ÖRÖMÉRŐL*

81. Azt szeretem a jelenlegi divatban, hogy...

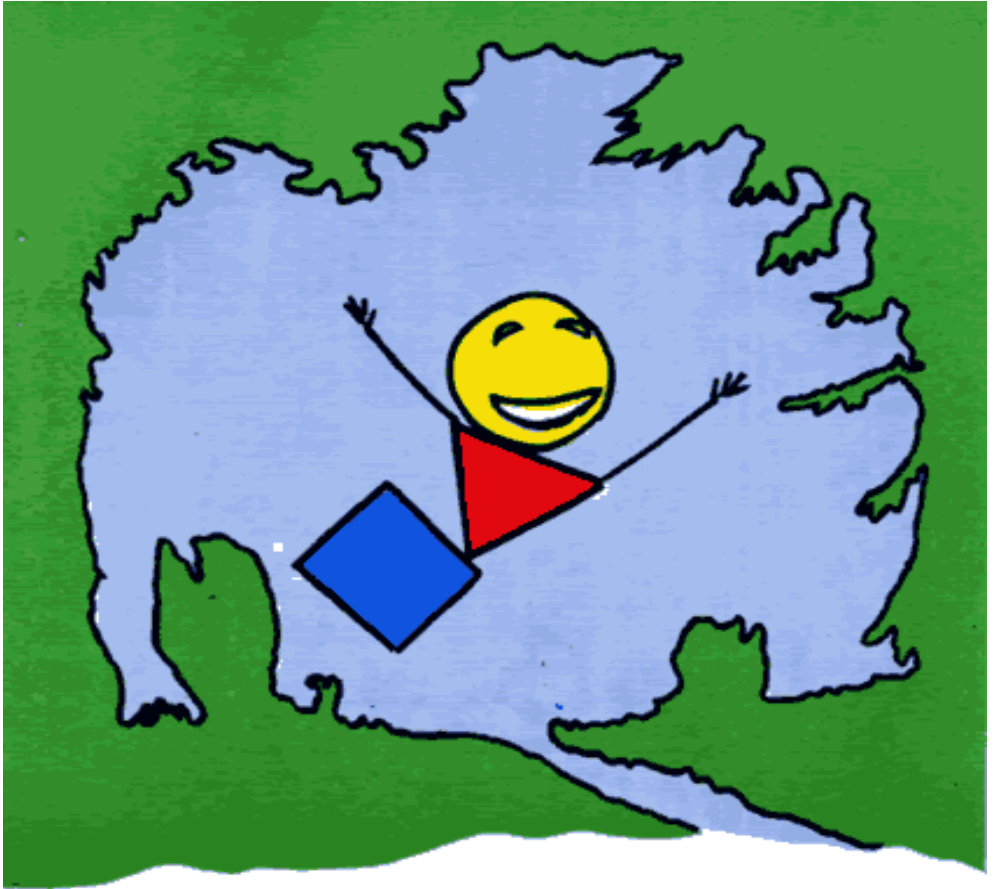
82. Számomra különösen előnyös, ha...

*Az ÖLTÖZKÖDÉS, A
MEGJELENÉS ÖRÖMÉRŐL*

83. Kedvenc ruháim :

*84. Megjelenésemmel ki akarom azt fejezni, hogy
“image-omat” a következő jelzőkkel lehessen illetni :*

*Az ÖLTÖZKÖDÉS, A
MEGJELENÉS ÖRÖMÉRŐL
Jegyzet*



192

H O B B I J A I M

85. Kedvenc hobbijaim a következők:

86. Úgy vélem, hogy a következő tulajdonságaim az átlagosnál jobbak, s ezeket tudom érvényesíteni szabadidőmben :

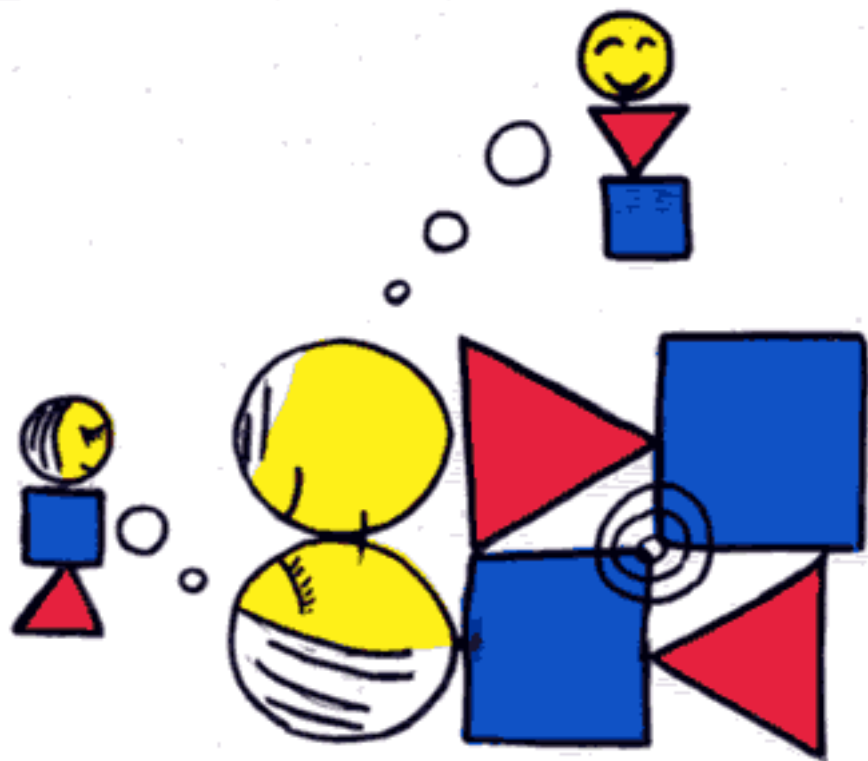
H O B B I J A I M

87. Büszke vagyok azokra a sikerekre, amelyeket már hobbijaim kapcsán elértem. Ezek közül a leginkább említésre méltók:

88. Tervezem, hogy a jövőben még jobban kiteljesíthetem magam az alábbi hobbikban :

HOBBIJAIM

Jegyzet



AZ ÜNNEPEK ÖRÖMEIRŐL

89. *Kedvenc ünnepeim :*

90. *Szívesen emlékszem vissza arra, amikor...*

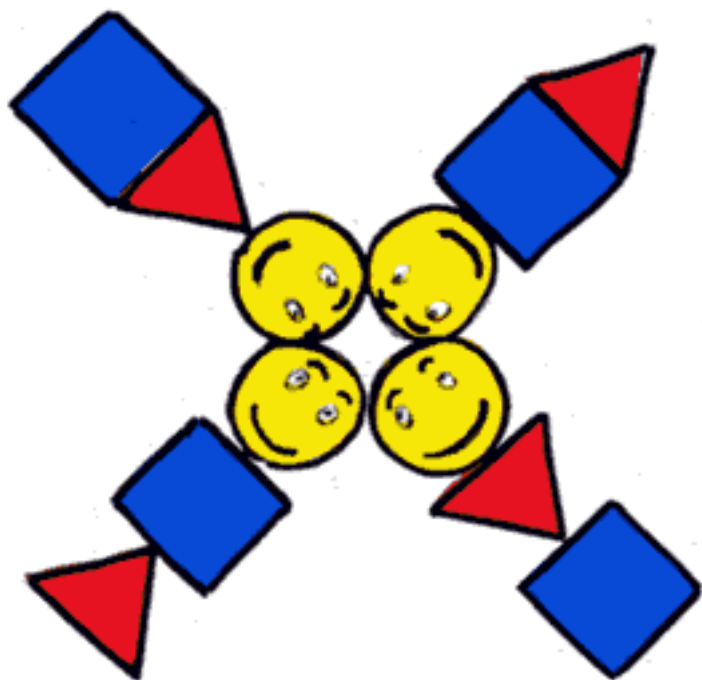
AZ ÜNNEPEK ÖRÖMEIRŐL

91. *Ünnepek kapcsán sok örömet szereztem már a hozzám közel állóknak. Így például:*

92. *A legközelebbi ünnepen azt fogom csinálni, hogy...*

AZ ÜNNEPEK ÖRÖMEIRŐL

93. *Mások ünnepi szokásaiban azt értékelem, hogy...*



*MESÉK, OLVASMÁNYÉLMÉNYEK,
IRODALOM, IRÁS*

94. Kedvenc meséim :

95. Ki mesélte a legtöbb, és legszebb meséket ?

*MESÉK, OLVASMÁNYÉLMÉNYEK,
IRODALOM, IRÁS*

96. *Én a legközelebb akkor fogok mesélni, amikor :*

97. *Kedvenc költőim, íróim, irodalmi műveim :*

*MESÉK, OLVASMÁNYÉLMÉNYEK,
IRODALOM, IRÁS*

98. A levelezésben azt találom kellemesnek, jónak, hogy :

*99. E napló írásában sok örömöm van, szívesen írom,
mert...*

Jegyzet

Jegyzet