

Calmly Organized – 10 perces reset

Nyomtatható struktúra a nyugodt újakezdéshez

Ez a 10 perces reset nem arra készült, hogy „tökéletes napjaid vagy heteid” legyenek. Arra készült, hogy akkor is visszatálj a fókuszhoz, amikor szétesik minden. Használhatod naponta, hetente, vagy bármikor, amikor úgy érzed, hogy össze kell szedned a gondolataidat – mindig ugyanazzal a 10 perces reset logikával.

Hogyan használd?

- Időkeret: 10–15 perc
- Eszköz: toll + ez a lap
- Szabály: nem kell mindent kitölteni. Ha csak egy részig jutsz el, az is elég.

1. lépés – Kiürítés (3 perc)

Írj ki mindent a fejedből. Nem rendszerezzel, nem szűrsz.

☐☐☐☐☐☐☐

(Gondolatok, teendők, aggodások, félmondatok – minden jöhet.)

2. lépés – Újrarendezés (4 perc)

Itt visszaveszed az irányítást. Nem mindent, csak a lényeget.

Ez az egy dolog számít most igazán:

Ez várhat / később foglalkozom vele:

☐☐☐☐

Ezt elengedem erre a hétre:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

3. lépés – Visszkapcsolás (3 perc)

Zárás, nem teljesítmény.

Ma ezt engedem meg magamnak:

Emlékeztető mondat erre a napra/hétre:

- ☐ Vettem egy mély levegőt.
- ☐ Rendbe tettem a környezetem.
- ☐ Lezártam a resetet.

Optionális áttekintés – csak finoman

(Optionális – csak ha jól esik)

Időszak:

Egyetlen fókusz:

Ma

Holnap

A következő napokra

Megjegyzés magadnak

Emlékeztető

Ez nem egy ellenőrzőlista. Ez egy **visszatérési pont**.

Ha szétesik a hét: *kezd itt újra.*

