

Néhány perc **MAGAMÉRT**

könnyed önszeretetet napló nőknek

Kállai Judit önbecsülés mentor

Ez az időszak most lehet más. Szólhat kicsit Rólad is. Ez a napló nem ítélkezik, nem követel – csupán emlékeztet: **fontos vagy!**

Válszold meg a kérdéseket, amikor van 5 perced Magadra. Kávé mellett. Függőágyban. Reggeli előtt. Esti csendben. Hogy hol és mikor, nem számít – csak az, hogy **légy jelen!** Magadnak, magadért.

Csatlakozz a facebookon az Önbecsülők közössége csoporthoz és tarts velünk! Ja, és szólj a barinődnek is!

Kállai Judit önismereti mentor





magamért



Első hét – „Hol vagyok most?”

Kérdések

Mitől érzem jól magam mostanában?

Miben érzem, hogy elfogyok?

Hol tudnék jobban jelen lenni magamnak?

Mini kihívás

Adj Magadnak 10 perc csendet ma – kütyü nélkül.

Csak figyelj.

2.

Kállai Judit ismeret mentora



Második hét – „Én és a testem”

Kérdések

Milyen érzés most a testemben lenni?

Hogy beszélek magammal, ha a tükörbe nézek?

Milyen mozdulat esne jól most?

Mini kihívás

Mozogj úgy 5 percet, ahogy a testednek esik jól – nem azért, hogy tornázz, csak ahogy jól esik!

3.

Kállai Judit önismereti mentor



Harmadik hét – „Mondhatok nemet?”

Kérdések

Mikor mondtam legutóbb igent, pedig nem akartam?

Miért nem mondtam nemet?

Mi segítené, hogy legközelebb magam mellett döntsek?

Mini kihívás

Írd le: „Ma megengedem magamnak, hogy nemet mondjak.”



Negyedik hét – „Apró örömök nyoma”

 Kérdések

Mikor mosolyogtam utoljára őszintén?

Mi volt az elmúlt 3 nap apró öröme?

Mit szeretek csinálni, amikor senki sem figyel?

 Mini kihívás

Készíts egy „öröm-listát” 10 apró dologgal, amit szeretsz. Tedd ki a hűtőre!



Ötödik hét – „Engedély a pihenésre”

Kérdések

*Mikor engedem meg magamnak, hogy csak legyek?
Melyik napra tudnék most 1 órát beírni csak
magamnak, magammal?
Mitől lenne igazán pihentető ez a hét?*

Mini kihívás

Tervezd be a naptáradba az „énidőt” – és tartsd be, mint egy orvosi időpontot.



Hatodik hét – „Kedvesség magam felé”

 Kérdések:

Ha most a legjobb barátnőm lennék, mit mondanék magamnak?

Milyen mondat segítené ma erőt adni?

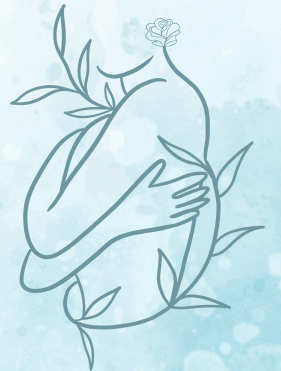
Hogyan mutatok magam felé szeretetet a gyakorlatban?

 Mini kihívás:

Írj magadnak egy rövid levelet, amit újraolvasol, amikor elfáradsz és erőt adhat.

7.

Kállai Judit önismereti mentor



EXTRA Bónusz oldal: „Önszeretet-gyűjtő”

Írd le minden héten egy mondatban

Mire vagyok most büszke?

Miért vagyok hálás magamnak?

Mit tanultam magamról?

8.

Kállai Judit önismereti mentor





magamért