



LÉPÉSES MESTERLISTA

Hogy lerombold a korlátaidat



Vadász Tamás

Nem érzed jól magad a bőrödben?

Gyakran vagy frusztrált és elégedetlen az életeddel?

Csak történnek veled a dolgok és sodródsz, miközben másra vágysz?

Halogatsz és őrlöd magad emiatt?

Félsz cselekedni és a saját életedet élni?

Pontosan tudom, mit érzel, és megértem. Sőt, mindennek tetejében talán még tanácstalan is vagy, miként lehet más az életed. A rossz hírem, hogy senki nem fogja megoldani helyetted a problémáidat! Te vagy a felelős a saját életedért, ezért csak te tudsz változtatni a helyzeteden, ha úgy döntesz, hogy nem törödsz bele a jelenlegi állapotba. Hogyan?

Tedd rendbe az életed és vedd át az irányítást a fő területek felett!

Ha csak ennyi lenne az egész, akkor miért nem teszi mindenki ezt és él boldogan? Nos, a közhelyeket is mindenki tudja, de szinte senki nem csinálja. A titok abban van, hogy tényleg ilyen egyszerű, viszont a többség túlmisztifikál és megmagyarázza, miért érdemes inkább megalkudni és a kényelmi zónán belül leélni a mindennapokat ([katt ide](#)). A kifogások mindig ott lesznek, de a lehetőségek nem...

Tudom, hogy saját korlátjainkat lerombolni nagy bátorságot és kitartást igényel. Az önazonos és boldog élet érdekében azonban megéri a változtatás, tartson bármennyi ideig, míg a vágyott önmagunkká válunk. Azonban attól, hogy valami elsőre nehéznek tűnik, még nem biztos, hogy az is. Ha saját magunkra építve testhezálló módszereket használunk, akkor könnyebbé és élvezetessé tehetjük az utunkat. A lényeg, hogy a középpontban te magad kell, hogy legyél, onnan indul ki minden.

Vannak dolgok a világban, amiket nem értünk. De nem is kell! Elég, ha tudjuk, hogyan kell használni. Csodaformulák és varázspirulák helyett egyszerű dolgok hozzák az eredményeket. Minél letisztultabb technikákat használasz, annál hatékonyabban tudod végrehajtani az adott teendőt és jutsz közelebb a vágyott állapothoz. Amennyiben eldöntötted, hogy kezdedbe veszed a gyeplőt, akkor engeddd meg, hogy ezzel az útmutatóval segítssek a kezdeti lépésekben!

*Mi lenne, ha kiderülne, hogy **kemény munka pusztán mítosz**...?*

Mi lenne, ha kiderülne, hogy éppen azáltal tudunk előrejutni az életben, ha egyszerűen csak örömünket leljük abban, amit éppen teszünk, és közben az eredmények gondoskodnak magukról...?

*Mi lenne, ha kiderülne, hogy sokkal könnyebb élvezni az életet, mint elsőre gondoljuk, és **kevesebb dolog is elég a valódi boldogsághoz, kiteljesedéshez**?*

Hihetetlen? Pedig igaz. Olyan megoldásokat szedtem Neked össze, amelyekkel a változás nem lesz fájdalmas és keservesen nehéz, hanem könnyű, élvezetes és tartalmas utazásban lehet részed, miközben az igazi éneddé válsz.

A szükséges képesség ehhez mindenkinek adott, csak fel kell ismerni: a gondolkodásod és belső éned átformálásával megváltoztathatod a körülményeidet, így az életed is a kívánt irányba haladhat. A megfelelő „hogyan” -ok is minden problémára megvannak már, csupán a cselekvésed kell hozzájuk.

Hogyan kezdj hozzá? Ha el akarunk indulni valahová, fontos az irány, de talán még lényegesebb, hogy honnan vágunk neki? Madridba sem mindegy, hogy Budapestről vagy Rióból utazunk... Más lesz a jármű, az idő, a pénz stb.

Az önfejlesztésben véleményem szerint a kiindulást az önismeretünk adja. Minél távolabb vagyunk a vágyott önmagunktól, annál több módszer, idő és kitartás kell célig. De ahogy egy utazás, úgy a saját megérkezésünk is lehet változatos, élményekben gazdag és felejthetetlen, csak kezeljük helyén a helyzetet.

Biztos vagyok abban, hogy Te is képes vagy rá! Honnan tudom? Bármit is akarsz elérni, minden, amire csak szükséged lehet hozzá, már megvan benned! A felfedezés öröme, a gyakorlás adta tudás, majd a cselekvés nyújtotta elégedettség a kulcs, hogy minden nap jól érezd magad a bőrödben és visszafordíthatatlanul a saját életed alkotójává válj.

Vágjunk is bele, kezdjük az alapozással. Egy 6 pontos Mesterlistát állítottam össze számodra, amely nálam is az indulást segítette. A feldolgozáshoz egy munkafüzetet is készítettem, amellyel a gyakorlatba is ültetheted az ajánlott módszereket. Ha végigcsinálod a gyakorlatokat, teljesen más szemmel fogsz magadra és az életedre tekinteni. Bízom benne, hogy hasznosnak találod!

Ha szeretsz zenére dolgozni a gyakorlatokon, itt a kedvenc önismereti hanganyagom:



1. lépés – NÉZZ SZEMBE MAGADDAL!

Nézz bele a tükörbe! Kit látsz? Azt az embert, aki mindig is lenni akartál? Szereted azt, aki visszatekint rád? Furcsának tűnhet most ez, de hitem szerint ez az alapja bármilyen további gondolatsornak, hogy miként vélekedsz a saját személyedről. Mennyire tartod szerethetőnek, értékesnek magad? Ismered-e egyáltalán az értékeidet, tisztában vagy-e a hibáiddal, látod-e magadban a lehetőséget, hogy többre vagy hivatott ennél, amit most látsz és érzel? Ez egy súlyos téma, és a kutatások is kimutatják, hogy bizony ezen a területen mi magyarok igencsak rosszul állunk.

A helyzet az, hogy magaddal töltöd a legtöbb időt. Ha nem jó a viszonyod a saját éneddel, akkor nem tudsz hatékonyan menni előre az életedben. Visszahúz egy láthatatlan erő, aki azt mondja, hogy nem vagy képes rá, kevés vagy hozzá, minek erőlködsz, úgy sincs értelme... Ugyanez a hang azt is mondhatná, hogy neked sikerülni fog, meg tudod csinálni, gyerünk előre! Miért nem teszi akkor ezt?!

Nos, azért, mert nem ezt tanulta. Többségünknel az étellel kapcsolatos mintáinkat és berögződéseinket másolás útján tesszük magunkévá. A szüleink, majd az iskola és a környezetünkben élők hajlamosak önkéntelenül is olyan gondolatokat a fejünkbe ültetni, amelyek ellehetetlenítenek minket a lehetőségeink kibontakoztatásához az életben. Tudatossá kell válnunk ezekre, hogy változtassuk rajtuk és a belső programozásunkat újraírjuk.

Az önbecsülés az a képesség, hogy elfogadd magad olyannak, amilyen vagy, a pozitív és negatív oldalakkal együtt! Ehhez alkoss reális képet önmagadról! Fontos, hogy ismerd az értékeidet, de ugyanolyan fontos, hogy tudd, miben nem vagy jó.

Hogyan kezdheted el rendezni a viszonyodat önmagaddal? Használd a munkafüzetet a mesterlista végén!

I. GYAKORLAT:

Írd össze egy felsorolásba, hogy mivel vagy elégedetlen jelenleg az életedben! Legyél magaddal kíméletlenül őszinte és szedj össze mindent, ami csak eszedbe jut! Ne hagyd abba addig a listát, míg úgy nem érzed, hogy megkönnyebbültél, mert minden nyomasztó, zavaró dolog felszínre került! Ha a problémákat tudatosítjuk magunkban, akkor nevesítve lesznek és megoldhatóvá válnak. Első lépés tehát ezek körül járása.

II. GYAKORLAT:

Gyűjtsd össze a negatív tulajdonságaidat, amiket nem szeretsz magadban, vagy amiken javítani szeretnél a jövőben! Egyikünk sem tökéletes, de beismerni önmagunknak ezt, talán a legnehezebb és egyben a legfontosabb a változáshoz.

III. GYAKORLAT:

Írd össze, hogy milyen tulajdonságokat szeretsz magadban, illetve mire vagy büszke az eddigi életedben! Legalább 10-ig ne hagyd abba, de minél többet találsz, annál jobb ☺

FONTOS! Nincs általánosan jó vagy rossz tulajdonság és válasz! Amit te helytelennek vélsz, lehet, másnak pont az a helyes vagy a kívánatos. Most viszont nem számít, ki mit gondol, a lényeg, hogy azokra fókuszálj, ami SZÁMODRA negatívum és ami NEKED pozitív dolog! RÓLAD van szó és minden olyan fontos pont felderítéséről, amely most visszafog, vagy épp alap lehet a jövőbeli fejlődésedhez.

2. lépés - TÁRD FEL A JELLEMED!



Most, hogy kezdted látni, honnan indulsz, nézzük meg, ki az a személy, aki a választott új utat végig fogja járni.

Voltál már úgy, hogy nem értetted, mit, miért és milyen indítatásból teszel? Honnan kaphatsz választ azokra a legbelül motoszkáló frusztrációkra, melyektől úgy érzed, nem a megfelelő helyen vagy? Szerencsére vannak remek eszközök és hasznos segítséget adhatnak a válaszokhoz.

Bár mindannyian különlegesekek és egyediek vagyunk, viselkedésmintáink és ösztönös reakcióink alapján jól körülírható típusjegyeink vannak. Saját karakterünk megállapításához a különböző személyiségtesztek segíthetnek megismerni a motivációinkat, megérteni, adott szituációkban mit és miért cselekszünk, továbbá letisztázni, hogy milyen rejtett tulajdonságokkal bírunk és mihez érdemes kezdeni velük. Ezek önmagukban persze nem elégségesek ahhoz, hogy minden téren tisztában legyél önmagaddal, azonban jó kiindulást adhatnak az alapvető felismeréseidhez, azok értelmezéséhez.

Még ha azt is gondolod, hogy képben vagy magaddal, akkor is érdemes egy-egy ilyen megcsinálni és a kapott eredményt összevetni a saját benyomásaiddal. Elgondolkodtat és talán meg is döbbsz, amire rávilágítanak.

Az interneten számos ilyen teszt fellelhető, fizetős és ingyenes egyaránt. Mielőtt azonban bármelyikbe is belevágsz, engedj meg pár javaslatot, hogy az eredményeid ne menjenek félre:

- Ne fáradtan, éhesen vagy lehangoltan válaszolj a kérdésekre!
- Nyugodt körülmények között állj neki a kitöltésnek!
- Ne siess, szánj elegendő időt rá, gondold át a válaszaidat!
- Aszerint válaszolj, hogy jelenleg milyen vagy, nem pedig úgy, hogy milyen szeretnél lenni!
- Lehetőség szerint néhány nap elteltével ismét teszteld magad a megbízhatóbb eredményért!
- Az alább ajánlott tesztek a normális állapot mellett használatosak, ezért, ha bármilyen betegség van, vagy ferdítesz a válaszoknál, akkor az eredmények is félrecsúszhatnak. Ennek tudatában vonj le következtetéseket!

Érdekes lehet többféle tesztet is megnézned. Ugyan nem 100%-osan pontosak, de érdekes összefüggésekre és esetenként felkavaró érdekességekre is rámutatnak.

Milyen eszközökkel érdemes a típusjegyeinket kutatni?

A legelterjedtebb, és véleményem szerint a legjobb személyiségtesztek közül összegyűjtöttem neked 3-at, a kitöltésük után az eredményt is láthatod, amiket vezess fel a munkafüzetbe a mesterlista végén!

IV. GYAKORLAT:

DISC személyiségteszt - A DISC típusod ismerete segít a leginkább hozzád illő lehetőségek megtalálásában és a számodra fontos eredmények elérésében. Könnyebben hozhatsz jobb döntéseket karrieredre és rámutat a fejlesztésre szoruló területeidre is. Mások személyiség típusának ismeretében hatékonyabban tudsz együttműködni a környezetedben élőkkel. Itt éred el:

Link: [online DISC személyiségteszt](#)

V. GYAKORLAT:

Big Five (Öt Faktor Modell) teszt – a jelenleg tudományosan legmegbízhatóbb és legelterjedtebb személyiségmodell, amely öt fő dimenzióban méri a személyiségedet: Nyitottság a tapasztalatokra, Lelkiismeretesség, Extraverzió, Kedvesség (Barátságosság), Neuroticizmus (Érzelmi stabilitás). Figyelembe veszi a környezeti hatásokat és a tapasztalataidat is, így sokkal pontosabb és árnyaltabb képet ad, mint a tisztán típusalapú rendszerek. Kattints az alábbi hivatkozásra:

Link: [online Big Five teszt](#)

VI. GYAKORLAT:

Enneagram-teszt – ez a modell leírja, hogy milyen mintázatok alapján értelmezzük a világot, s kezeljük az érzelmeinket. Sokak szerint a leghatékonyabb eszköz az érzelmi intelligencia mérésére és fejlesztésére. Emellett az önismeretben, illetve a minket körülvevő emberekkel való minél jobb kapcsolat kialakításához is hasznos. Az alábbi linken találod a tesztet:

FONTOS! A tesztek által közölt eredmény nem szentírás. Mivel csak a típusod megismerését segítik, csupán a személyiséged megértéséhez jelentenek eszközt. Szakértők az automatikus rendszereknél jobban ki tudják értékelni a tesztek, így hozzáértő segítségét is igénybe tudsz venni, ha a kapott eredményekben jobban elmélyülnél.

3. Lépés – AZONOSÍTSD BE AZ ERŐSSÉGEID!

A gyerekkori nevelésünk akár tudat alatt is mondatja velünk, hogy folyamatosan a hibáink kijavításán munkálkodjunk. Hiányosságaink mindig lesznek, mert nem vagyunk tökéletesek. Természetünkben fakadóan nem is lehetünk azok, már ha létezik egyáltalán tökéletes. És amennyiben ez így van, érdemes hajszolnunk? Csak egy mókuserékbe kényszerítjük magunkat, amelyben a 10 dologból az 1 helytelent vesszük észre, nem pedig a 9 jót...

Az erőfeszítéseinkről mi döntünk, hogy mire fordítjuk. Akkor miért ne olyanba fektessük, amitől elégedettebbek és boldogabbak lehetünk? Sokkal előrébb visz, ha az erősségeinkre támaszkodva fejlődünk és leszünk akár kiválóak. Amiben jók vagyunk és örömmel leljük, szívesebben és könnyebben gyakoroljuk, így gyorsabban érhetünk célt általuk.

Ugyanakkor ez is egy becsapós terep, mivel a magunkról alkotott képünk sokszor nem a valós értékeinket láttatja velünk, így célszerű a környezetünkben élők, illetve objektív eredményt adó eszközök segítségét igénybe vennünk. Az ismerősök gyakran elfogultan vélekednek rólunk, míg a speciális tesztek szintén csak a karakterünk alapján mutatnak konkrétumokat. Az igazság valahol félúton van: társas lények révén a benyomások, a nem kimutatható és érzéseken nyugvó erények kardinálisak, viszont a saját fejlődésünk érdekében a rejtett, ám célirányosan alkalmazott rendszerekkel feltárható potenciál megismerése is elengedhetetlen.

VII. GYAKORLAT:

Mindenki jó valamiben. Keresd meg, nálad mik ezek! Ha szeretnél objektív segítséget ehhez, ajánlok egy ingyenes tesztet, amely karaktererősségeidet feltárja:

Link: [online Karaktererősség-teszt](#)

FONTOS! A gyengeségek javítása is lehet az utad. Azt azonban lényeges kiemelni, hogy amíg a hiányosságokat pótolgatod, addig nem tudsz kiemelkedővé válni egyik területen sem. Az erősségeidet kamatoztatva könnyebben haladhatsz, kevesebb erőfeszítéssel és tartósabb motivációval a cselekvés egyszerűvé válik, gyorsabban jönnek az eredmények. Így egy pozitív spirálba kerülhetsz, ami folyamatosan adja a lendületet a következő lépéshez. Csak bízni tudlak, hogy ez a célravezetőbb út. Ja, és ne felejtse el az eredményt átvezetni a munkafüzetbe!

4. lépés – ÁLLÍTSD FEL AZ ÉRTÉKRENDET!

Lassan eljutunk a „miért”-ekhez. Ha már tudjuk, hogy az adott személyiségű emberként (akivel igyekszünk önzonosak lenni) milyen erősségekre építve tudunk örömteli módon cselekedni, akkor fontos szempont, hogy minek az érdekében tesszük ezt. Mitől fontos a „miért” és az értékrend?

Nézzünk egy szituációt: van például egy boldog családot, szerető feleséggel és 2 (-3-4-5) gyönyörű gyerekkel mögöttes, viszont a munkakörülményeid messze nem ideálisak. Majd jön egy kecsegtető külföldi állásajánlat a vágyott fizetéssel, de évente csak kétszeri, néhány napos hazautazással és a családot nem viheted. Melyiket választod? Ha az anyagi biztonságot tartod fontosabbnak? És ha a család a legnagyobb érték a számodra?

Az értékrend letisztázásának lényege, hogy annak mentén könnyebben hozzunk jó döntéseket és nagyobb mértékben kihasználhatjuk a lehetőségeinket. Adott helyzetekben bátrabban lépünk és emellett segít abban, hogy a környezetednek való megfelelés okozta frusztrációtól megszabaduljunk. Ha mindig mások kedvében akarsz járni, két dologban biztos lehetsz:

- akkor sem fog mindenki kedvelni, és
- idővel már te sem fogod szeretni magadat.

Minden változtatáshoz nagy bátorság kell. Sokan erre képtelenek, mert biztonságra törekszenek bármi áron. Még akkor is, ha az ára ennek valójában egy boldogtalan élet. Felismerni és belátni ezt nem könnyű. Amint tudod, hogy ki kell lépned egy élethelyzetből, ne foglalkozz azzal, hogy mások mit fognak szólni! A belső iránytű mutatni fogja a helyes irányt, ha értékrend-alapon hagyod működni. **A számodra fontos szempontok érdekében cselekedj, mert az vezet önzonos és teljes élethez!**

VIII. GYAKORLAT:

Mi az 5 legfontosabb értéked? A munkafüzetben segítségképp találsz egy listát, amelyen végighaladva válaszd ki a számodra lényegeseke! Első körben ez vélhetően több lesz, mint 5, de nem baj. Minden olyat karikázz be vagy emelj ki, amit relevánsnak tartasz, majd szűkítsd le az általad megjelölteket:

- Mi lenne a 10 legmeghatározóbb?
- Melyeket tartanád meg ezekből, ha csak 5-öt választhatnál?
- Rendezd fontosságuk szerint rangsorba a kiválasztott értékeket!

5. lépés – ÁLMODD MEG AZ IDEÁLIS ÉNED!

Engedd meg, hogy ezt a pontot egy Buddha-idézettel kezdjem, mert szerintem ez a gondolat mindennél jobban szemlélteti azt az esszenciát, amit át akarok Neked adni:

„Egy kútnak nem tisztje kiáltozni a szomszédok után. Ha önmagaddal azonos vagy, illatodat, lényedet, lényegedet megérezik, kiknek van rád szükségük. A többieknek máshol van dolguk. Engedd el azt a képzetet, hogy mindenkit meg kell itatnod! Ez nem így van. Aki valóban szomszéd, az keres és talál. A kút lényege nem az akarat. A kút lényege kútnak lenni. Nem több és nem kevesebb.”

Még rövidebben: **az légy, aki Te akarsz lenni! Ne más mondja ezt meg és ne akarj mindenkinek megfelelni!** Álmodd meg az ideális éned, akivé válni szeretnél! Milyen az az ember, akinek a bőrében igazán jól éreznéd magad? Minden, ami neked fontos, a Te számodra vonzó és kíváncsú, még ha nem is tűnik most reálisnak, nyugodtan jöjjön elő a képzeletedben és írd le! Kezdjen el valóságossá válni, alakot ölteni és egyszer csak azon kapod majd magad, hogy ezen az úton haladsz.

Ha már kész vagy magad mögött hagyni mindazt, amivel elégedetlen voltál, lebegjen előtted olyan ideális példakép, ami felé vágyakozással tekintesz, aki húzni fog maga felé és segít igazi önmagaddá válni! Alkoss magadnak egy követendő mintát és az értékrended alapján az erősségeidre támaszkodva ennek eléréseért tegyél minden nap! Ne más legyen számodra az ideál, hanem komponálj magadnak saját példaképet!

IX. GYAKORLAT:

Az alábbi kérdésekre válaszolva alkossd meg a vágyott önmagad! Minél részletesebb a leírásod, annál élesebb kép rajzolódik ki előtted és sokkal megfoghatóbbá, elérhetőbbé válik az adott elképzelés.

- Milyen az ideális „ÉN”-ed (milyen külső és belső tulajdonságokat tartasz fontosnak)?
- Milyen emberek vesznek körül? (család, barátok, kollégák stb.)
- Milyen számodra a tökéletes életstílus (hol élnél, mivel foglalkoznál, mennyit dolgoznál, milyen emberek lennének a barátaid, hogyan nézne ki egy napod stb.)?
- Mi a nagy álmod, amibe félsz belevágni?
- Szárnyaljon a képzeleted, mintha egy szereplőt álmodnál meg életed főhőseként a világ legnagyobb kalandjában ☺

6. lépés – VÁLJ ÖNMAGADAT KIFARAGÓ EMBERRE!

Mostanra az önképed, a magaddal való viszonyod valószínűleg jó irányba elmozdult. Napi szinten foglalkozz ezzel és dolgozz rajta, hogy szeresd azt az embert, aki vagy! Tanulj meg hálásnak lenni azért, amid már van! Belső beszédedben építs az önbecsülésed és légy kedves magadhoz! **Bármilyen történjék, ne feledkezz el arról, hogy az életedben a boldogulásodért csak Te tudsz tenni, viszont minden megvan benned ahhoz, hogy sikerüljön, amit el akarsz élni!**

Dolgozz az önismereteden! Fordulj többet befelé, keresd meg magadban, mi motivál, mi érdekel és mivel szeretsz foglalkozni. Ezek mentén fűzd össze a napi tevékenységeidet, mert így tudsz örömmel cselekedni, ez fog lépésről lépésre előre vinni.

A személyiségedben rejlő erősségekre és értékekre alapozva gondold újra, hogy megfelelő hivatást választottál-e, illetve merj változtatni, ha a jelenlegi körülményeid nem kielégítőek a számodra! A karakteredben rejlő potenciált folyamatosan feltárva az értékrended mentén hozott döntésekkel a vágyott „én”-ed egyre közelebb kerül hozzád, az tudatosságod növekedése pedig nagyobb kontrollhoz segít az életed területei felett. Ez elégedettebb pillanatokat, nyugodtabb mindennapokat, valamint tartalmas életet képes nyújtani azoknak, akik elkötelezik magukat a belső fejlődés mellett és önmagukat kifaragó emberekké válnak. Ez a te utad is!

X. GYAKORLAT – a 30 napos önmagadat kifaragó kihívás

Most, hogy megvan az ideális éned és az iránytűd, itt az ideje a cselekvésnek. Kezdd egy 30 napos kihívással és minden nap tegyél meg legalább 1 dolgot, amit a jövőbeli éned tenne! Írd be ide az első 7 napra tervezett lépéseidet! Példák a konkrét lépésre:

- Ma felkelés után megcsinálom a 10 perces meditációt, amit az ideális énem minden nap megtesz.
- Ma megkeresem azt a személyt, akivel az ideális énem együtt dolgozna.
- Ma nemet mondok egy olyan dologra, amit a régi énem mindig elvállalt, de nem szeretett.

Ha 30 napig kitöltöd ezt a táblázatot, az agyad már nem tud majd visszafordulni. Én is így csináltam. És működik!

Tipp: Mindennél fontosabb a pozitív lelki beállítottság! Ennek érdekében este és reggel végezz el egy 15 másodperces „programozás” -t, amivel ezt kondicionálsd magadban! A rutin a következő:

„Úgy döntöttem, hogy ... (itt jön egy pozitív megerősítő gondolat este, hogy reggel hogyan szeretnél ébredni, reggel pedig az, aminek a szellemében a másnapodat akarod tölteni). - Pl.: „Úgy döntöttem, hogy reggel kipihenten és céltudatosan ébredek, hogy a mainál jobb önmagammá váljak.”

1. lépés – NÉZZ SZEMBE MAGADDAL!

I. GYAKORLAT:

Mivel vagyok elégedetlen jelenleg az életemben?

(Legyél magaddal kíméletlenül őszinte és szedj össze mindent, ami csak eszedbe jut! Ne hagyd abba addig a listát, míg úgy nem érzed, hogy megkönnyebbültél, mert minden nyomasztó, zavaró dolog felszínre került! Ha a problémákat tudatosítjuk magunkban, akkor nevesítve lesznek és megoldhatóvá válnak. Első lépés tehát ezek körül járása.)



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

II. GYAKORLAT:

Milyen negatív tulajdonságaim vannak, amiket nem szeretek magamban, vagy amiken javítani szeretnék a jövőben?

(Nem szükséges minden sorba írnod ☺ viszont, ha több helyre van szükséged, nyomtasd ki ezt az oldalt még egyszer és folytasd a gyűjtést! Hozz felszínre mindent, ami teherként nehezedik rád!)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

III. GYAKORLAT:

Milyen tulajdonságokat szeretek magamban, illetve mire vagyok büszke az eddigi életemben?

(Legalább 10-ig ne hagyd abba, de minél többet találsz, annál jobb ☺! Ez az oldal is többször nyomtatható!)

2. **lépés - TÁRD FEL A JELLEMED!**



IV. GYAKORLAT:

DISC személyiségtípusom (írd le, amit fontosnak tartasz az eredményről magaddal kapcsolatban-lehet megerősítés vagy új felismerés):

.....

.....

.....

.....

.....

V. GYAKORLAT:

Big Five személyiségtípusom (írd le, amit fontosnak tartasz az eredményről magaddal kapcsolatban-lehet megerősítés vagy új felismerés):

.....

.....

.....

.....

VI. GYAKORLAT:

Enneagram személyiségtípusom (írd le, amit fontosnak tartasz az eredményről magaddal kapcsolatban-lehet megerősítés vagy új felismerés):

.....

.....

.....

.....

.....

3. Lépés – AZONOSÍTSD BE AZ ERŐSSÉGEID!

VII. GYAKORLAT:

Karaktererősségeim (írd le, amit fontosnak tartasz az eredményről magaddal kapcsolatban-lehet megerősítés vagy új felismerés):

[illegible]

4. lépés – ÁLLÍTSD FEL AZ ÉRTÉKRENDET!

VIII. GYAKORLAT:

Mi az 5 legfontosabb értéked?

1.	2.	3.
4.	5.	

1, Akaraterő	29, Biztonság	57, Elegancia	85, Bölcsesség
2, Hűség	30, Érzelmi gazdagság	58, Boldogság	86, Fegyelem
3, Intelligencia/műveltség	31, Irányítás	59, Lelkesedés	87, Anyagi biztonság
4, Együttműködés	32, Alkotás	60, Őszinteség	88, Emberi kapcsolatok
5, Kiegyensúlyozottság	33, Karrier	61, Nyugodtság	89, Önazonosság
6, Külső és megjelenés	34, Lelki béke	62, Igazság	90, Kitartás
7, Önfejlesztés	35, Presztízs	63, Pozitív hozzáállás	91, Belső fejlődés
8, Harmónia	36, Lazaság	64, Rugalmasság	92, Kaland
9, Magabiztosság	37, Önzetlenség	65, Tudás	93, Érzékiség
10, Népszerűség / hírnév	38, Együttérzés	66, Szabadság	94, Az élet élvezete
11, Ambíció	39, Hozzáértés	67, Teljesítmény	95, Lojalitás
12, Hit	40, Irgalom	68, Segítőkézség	96, Integritás
13, Kényelem	41, Rend	69, Kihívás	97, Egészség
14, Profizmus	42, Szépség	70, Büszkeség	98, Hatalom
15, Egyensúly	43, Spontaneitás	71, Tolerancia	99, Anyagi függetlenség
16, Gyakorlatiasság	44, Elégedettség	72, Szervezettség	100, Gondoskodás
17, Szerelem	45, Tervezés	73, Nyugalom	101, Pénz
18, Tudatosság	46, Vidámság	74, Határozottság	102, Kiválóság
19, Siker	47, Tapasztalat	75, Önbizalom	103, Hála
20, Természetesség	48, Szeretet	76, Szellemesség	104, Kreativitás
21, Szorgalom	49, Önmegvalósítás	77, Stabilitás	105, Minőség
22, Kíváncsiság	50, Győzelem	78, Becsület	106, Béke
23, Mások segítése	51, Törődés	79, Türelem	107, Életerő
24, Hatékonyság	52, Önkéntesség	80, Pontosság	108, Függetlenség
25, Széles látókör	53, Tisztelet	81, Felelősségvállalás	109, Család
26, Felfedezés	54, Szórakozás	82, Megbocsátás	110, Barátság
27, Önkontroll	55, Bátorság	83, Szerénység	111, Alkalmazkodás
28, Elismerés	56, Megbízhatóság	84, Csapatszellem	képessége

5. lépés – ÁLMODD MEG AZ IDEÁLIS ÉNED!

IX. GYAKORLAT:

Az alábbi kérdésekre válaszolva alkossd meg a vágyott önmagad! Minél részletesebb a leírásod, annál élesebb kép rajzolódik ki előtted, sokkal megfoghatóbbá, elérhetőbbé válik az adott elképzelés.

- Milyen az ideális „ÉN” -ed (milyen külső és belső tulajdonságokat tartasz fontosnak)?
- Milyen emberek vesznek körül? (család, barátok, kollégák stb.)
- Milyen számodra a tökéletes életstílus (hol élnél, mivel foglalkoznál, mennyit dolgoznál, milyen emberek lennének a barátaid, hogyan nézne ki egy napod stb.)?
- Mi a nagy álmod, amibe félsz belevágni?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

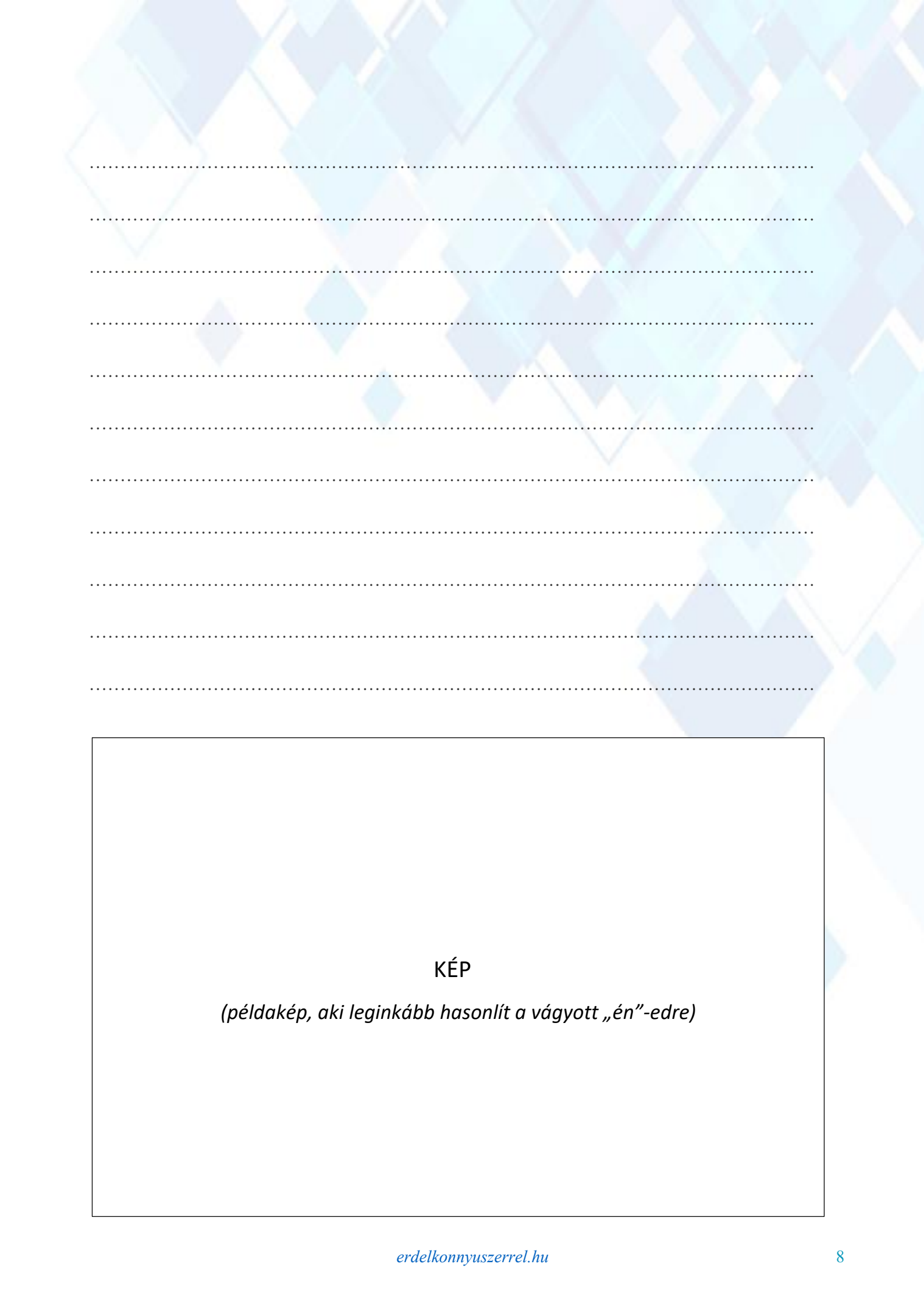
.....

.....

.....

.....

(folytatás a következő oldalon)



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KÉP

(példakép, aki leginkább hasonlít a vágyott „én”-edre)

6. lépés – VÁLJ ÖNMAGADAT KIFARAGÓ EMBERRÉ!

X. GYAKORLAT:

Most, hogy megvan az ideális éned és az iránytűd, itt az ideje a cselekvésnek.

Kezdd egy 30 napos kihívással és minden nap tegyél meg legalább 1 dolgot, amit a jövőbeli éned tenne! Írd be ide az első 7 napra tervezett lépéseidet MOST!

Ha 30 napig kitöltöd ezt a táblázatot, az agyad már nem tud majd visszafordulni.

Én is így csináltam. És működik!



Tipp: Mindennél fontosabb a pozitív lelki beállítottság! Ennek érdekében este és reggel végezz el egy 15 másodperces „programozás” -t, amivel ezt kondicionálsd magadban! A rutin a következő:

„Úgy döntöttem, hogy ... (itt jön egy pozitív megerősítő gondolat este, hogy reggel hogyan szeretnél ébredni, reggel pedig az, aminek a szellemében a másnapodat akarod tölteni). - Pl.: „Úgy döntöttem, hogy reggel kipihenten és céltudatosan ébredek, hogy a mainál jobb önmagammá váljak.”

Mit teszek ma azért, hogy közelebb kerüljek a vágyott énemhez?

Nap	Konkrét, mérhető lépés	Hogyan érzem magam utána (1-10)?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

(folytatás a következő oldalon)

8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	
26.	
27.	
28.	
29.	
30.	

GRATULÁLOK! HOGYAN TOVÁBB? – nézd meg az utolsó oldalt is 😊

A saját problémáidat csak te tudod megoldani, de ez nem azt jelenti, hogy magadra vagy utalva. Gyakran tapasztalom, hogy nem megy egyedül... Bármennyire is erős a motivációnk (legyen akár belső vagy külső), rendelkezhetünk kivételes akaraterővel, egy dolog biztos: **mindig lehet jobban és hatékonyabban csinálni.**

Elindultál a saját önmegvalósításod útján. Van pár eszköz már a zsebedben és hiszem, hogy egy csodálatos élet áll előtted! Ha szeretnél tartós eredményeket benne, lépünk tovább közösen és nézd meg az élettervezés-stratégia webinaromat, ahol egy konkrét, személyre szabható struktúrát is kapsz az eddigiek mellé. Egy szemléletet, új megvilágítást mindannak, ami eddig a horgonyod volt. Ha érdekel, az alábbi linkre kattintva megtalálod a részleteket:

**A CÉLZOTT ÖNFEJLESZTÉS
STRATÉGIÁJA 21.**

**Hogyan válhatsz önmagadat
kifaragó emberré ma?**

**MIT KELL TENNED, HOGY A HELYES
IRÁNYBA INDULJ EL ÉS TE IS
KÖNNYŰSZERREL FEJLŐDJ?**



Remélem, hogy hasznodra volt ez a mesterlista és látod a lehetőségeket, amik kinyíltak számodra. Kívánom, hogy legyen bármi is a célod, érd el könnyedén és haladj tovább az önmegvalósításodban, mert nem azért indultál el, hogy most megállj 😊

Baráti üdvözléssel: Vadász Tamás