



Indulj a végtelen
lehetőségeid felé!

- MUNKAFÜZET

Kezdő gondolatok

Jó, hogy itt vagy! Ez azt jelenti keresed a megoldást...és hidd el idővel meg is fogod találni a saját válaszaid. Ha nem is elsőre, de biztosan fejlődni fogsz.

Ez egy fejlődés áttekintést segítő munkafüzet. Használd úgy, mint egy térképet, ami segít irányban maradni.

Gyakorlaton túl néhány tipp, ami engem támogatott az elmúlt 10 évben:

1. egyszerre csak 1 dolgon dolgozz!
2. Legyen célod! – hogy észre vedd, amikor fejlődted.
3. Légy türelmes magaddal! – idő kell a változáshoz.
4. Beszélj róla másokkal! – a kapcsolódás segíti a fejlődésed, új nézőpontokat kaphatsz. De ne feledd – nem biztos, hogy el kell fogadnod!
5. Elfogadás & elengedés – ez nem elnyomás, hanem az igazi szabadság.

És az utolsó: Kérdezz!

Igen, kérdezz magadtól. Vizsgáld meg a reakciódat az adott témában. És tegyél fel újabb kérdéseket. Próbáld megérteni a TE miértjeidet.

Szívből kívánom érd el azt, amire vágysz!

Üdv, Vera



www.laczaveronikacoach.hu

1. Bevezetés

Az önismeret és önfejlesztés nem luxus, hanem belső szükséglet. Ez a munkafüzet abban segít, hogy tudatosan reflektálj saját működésedre, céljaidra és belső akadályaidra. A gyakorlatok önállóan is végezhetők, de coaching folyamatban is jól használhatók.

2. Önismereti gyakorlatok

Pszichológiai kutatások alapján az ember akkor tud fejlődni, ha elfogadó, hiteles és empatikus környezetben van – ezt a belső teret teremted meg a fejlődésed során. A tudatos önreflexió aktiválja az agy azon részét, amely a döntéshozatalért és önszabályozásért felelős.

Értékeim és erősségeim

Írd le 5 olyan tulajdonságodat, amire büszke vagy:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

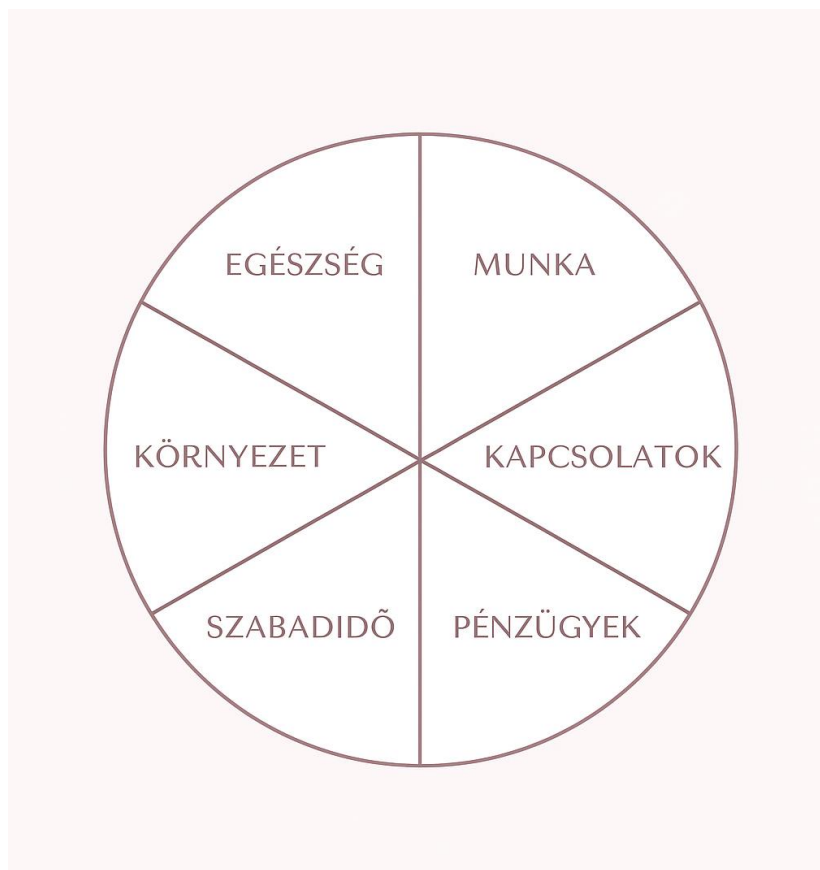
Milyen helyzetben segítettek már neked ezek a tulajdonságok?

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Az erősségeink tudatos használata növeli a jóllétet és csökkenti a stresszt. Az életkerék gyakorlat pedig segít megszerezni az életünk fő területeit.

Életkerék gyakorlat

A kört 8 részre osztottam: egészség, munka, kapcsolatok, pénzügyek, szabadidő, környezet, spiritualitás. Értékelj 1–10-ig, mennyire vagy elégedett az adott területtel!



Melyik terület kapta a legkevesebb pontot és miért?

3. Célkitűzés

Válassz egy területet, amire elkészíted a célodat. Amikor meg van, válaszold meg az alábbi kérdéseket!

Mit szeretnél elérni?	
Miért fontos ez neked?	
Hogyan mérhető a haladás?	
Reális-e a cél?	
Mikorra szeretnéd elérni?	

Az életünk és a teljesítményünk sem egyenletes. Lesznek nehéz napok, amikor az elménk egyszerűsít és azt mondja: - ááá ez nem is olyan fontos, ez túl sok energia inkább hagyjuk az egészet!

Ekkor kell nagyon tudatosnak lennünk és eszközöket bevetnünk, amelyek segítenek túl jutni a nehéz időkben.

Készíts egy túlélő kamrát!

Írd le, mi inspirál, mi tölt fel, ki tud téged támogatni:

Az akaraterőnk az energia szintünkkel együtt csökken. Fontos, hogy ha a célodat szeretnéd tartani ütemezd olyan időpontra, amikor még nem fogytál ki az akaraterőből!

A célok megfogalmazása aktiválja a dopaminrendszert, ami motivációt és örömeztet hoz létre. A célorientált gondolkodás növeli az önhatékonyság érzését (Bandura), ami kulcsfontosságú a fejlődéshez.

4. Belső akadályok feltérképezése

Nem csak a külső körülmények akadályozhatják a fejlődésünket, hanem önmagunk is.

Hiedelmeim, amelyek visszatartanak

„Nem vagyok elég jó, mert...”	
„Mások jobbak nálam...”	
„Nem érdemlem meg...”	

A döntéseinket a hitrendszerünk alapján hozzuk, ezért nagy jelentősége van ezeknek a megismerése és felismerése, amikor bekapcsolnak.

SWOT elemzés magamra

	Jó	Nem olyan jó
Belül van	Erősségek	Gyengeségek
Kívül van	Lehetőségek	Veszélyek

A negatív hiedelmek gyakran gyerekkori tapasztalatokból erednek. A kognitív viselkedésterápia szerint ezek felismerése és átkeretezése segít csökkenteni a szorongást és növeli az önbizalmat.

5. Akcióterv

3 napos kihívás – minden nap egy apró lépés

Válassz egyet:

- Írj le 3 dolgot, amiért hálás vagy
- Tegyél valamit, amit régóta halogatsz
- Beszélj valakivel mélyebben

Heti reflektív napló

- Mi történt a héten?
- Mit tanultál magadról?
- Mi volt a legnagyobb kihívás?

A kis lépések elve a viselkedésváltozás egyik leghatékonyabb módszere. A napi és heti reflektív napló aktiválja a belső visszajelző gondolkodást, ami a mentális rugalmasság alapja. Lényegében segít felmérni a mentális térképünket.

6. Inspirációs záró gondolatok

„A változás nem akkor kezdődik, amikor elindulsz, hanem amikor eldöntöd, hogy elindulsz.”

A társas tanulás elmélete szerint mások történetei és idézetei megerősítik a hitünket abban, hogy mi is képesek vagyunk változni.