



coaching
& önismereti programok

A TUDATOS
ÉLET
VÁLASZTÁSA

10 napos ÖNISMERETI MINITRÉNING

Készítette:

Kovács Szilvia life coach
www.tanc-coaching.hu

Hogyan éled meg a jelen élethelyzeted?

Nehézségként, félelemmel telve, vagy egy lehetőségként a megújulásra, nyitottan az új tapasztalatokra?

Bármely nehéz helyzet egy lehetőséget kínál nekünk a változásra, a megújulásra. Ez az út befelé vezet, önmagunk felé, hogy meghalljuk az igaz vágyainkat, és szembenézzünk azokkal a félelmekkel, önkorlátozó hiedelmekkel, amikkel eddig megakadályoztuk, hogy ezek megvalósuljanak.

Egy kis önismereti gyakorlásra hívlak az elkövetkező 10 napban, melynek során minden naphoz kapcsolódik egy egyszerű feladat.

Ezek a feladatok segíthetnek, hogy megismerd a saját vágyaidat, hogy jobban tudj kapcsolódni önmagadhoz.

Útmutató a tréninghez:

1. Minden nap csak az adott naphoz kapcsolódó feladatot végezd el, és haladj sorban napról napra a feladatokkal.
2. Törekedj arra, hogy a tréning folyamata ne szakadjon meg, hanem az egymást követő napok által egyre jobban elmélyüljön benned.
3. A feladatok időigénye változó, Te döntöd el, hogy milyen mélységben, és mennyit foglalkozol velük. Ha úgy érzed, később visszatérhetsz az előző feladatokra, vagy éppen a teljes feladatsort is megismételheted, hiszen minden egyes alkalommal, már egy nagyobb tudatossággal tudsz rátekinteni az adott területre.

4. Azt javaslom, hogy a napi feladatok kérdéseire írásban válaszolj, mert így sokkal nagyobb figyelemmel tudsz dolgozni velük, és ezáltal nagyobb megértés születhet benned. Ha a válaszaidat egy külön füzetben gyűjtöd össze, akkor ez később megkönnyíti, hogy visszatekints erre a belső munkára.
5. Amikor a feladatokkal foglalkozol, próbálj meg egy nyugodt környezetet teremteni önmagad számára, hogy lehetőleg semmi ne vonja el a figyelmedet.

Ez a mini tréning kis betekintést ad a coaching eszköztárába, hogy hogyan tudjuk megtalálni a saját válaszainkat.

Ha bővebben szeretnél a coachingról olvasni, akkor a mini tréning végén található linkre kattintva, további információkat kaphatsz róla.

És akkor jöjjenek a napi feladatok! :)

Reggeli jegyzetelés, Élettorta

1.nap

Ma egyből két feladat lesz.

Az egyik a **reggeli jegyzetelés**, amit a tréning alatt lehetőleg minden reggel, ébredés után végezz el. A feladat lényege, hogy 3 db A4-es oldalt kell teleírni folyamatosan, mindenféle kontroll nélkül. Ha éppen semmi nem jut az eszedbe, akkor azt írd le, hogy semmi nem jut az eszembe. Ezzel a jegyzeteléssel felszínre hozzuk, és kiírjuk azokat a folyamatosan keringő gondolatokat, amelyek állandóan ott zakatolnak a fejünkben, és emiatt nem tudjuk meghallani a belső hangunkat.

Próbáld ki, majd figyeld meg, hogy ennek a hatására hogyan tudsz jelen lenni napközben. Érdeemes több napon át csinálni, hogy ráérezz arra a megkönnyebbülésre, amit ez a "gondolatlecsapolás" adhat. Ezt napközben is meg lehet csinálni, de sokkal hatékonyabb a reggeli ébredés után. Fontos, hogy a jegyzeteket ne olvasd el újra!

A másik feladat az **Élettorta**.

Rajzolj egy kört, oszd fel 8 szeletre. A következő neveket add nekik: 1.Lelki élet, 2.Sport,egészség, 3.Játék, szabadidő, 4.Munka,hivatás, 5.Barátok, társas kapcsolatok 6.Szerelem, párkapcsolat, 7. Család, 8. Pénzügyek, anyagi bőség. Tegyéél a szeletekbe egy-egy pontot aszerint, hogy hol állsz most az adott területen. Minél elégedettebb vagy vele, annál kijebb tedd a pontot, közelebb a körívhez. Majd kösd össze a pontokat, és ki fognak tűnni az elhanyagolt területek. Ez lehet egy kiindulási pont a változtatáshoz. Első lépésként egy, vagy

két területet válasszál ki, ahol változtatni szeretnél. Majd gyűjtsd össze az ötleteidet, hogy hogyan szeretnél változtatni, és tűzz ki magadnak határidőket. Érdeemes naponta erre rátekinteni, hogy mit tettél a cél érdekében, és a határidők leteltekor pedig visszajelzést, megerősítést adni magadnak. Bizonyos időközönként érdemes magát az élettortát is megrajzolni, és akkor a változások is nyomon követhetők.

Flow, az örömteli élmény

2.nap

Hogy ment a reggeli jegyzetelés? Talán elsőre szokatlan, de arra kérlek, hogy tartsál ki, és csináld tovább, legalább a tréning végéig. Ha kitartó vagy, akkor a zavaró gondolatok után egyre inkább felfedezed majd azokat a bölcsességeket, melyeken keresztül a belső hangod üzen.

Mai téma: **Flow, az örömteli élmény.**

Írj össze **20 olyan tevékenységet, amiket szívesen csinálsz** (pl. hegymászás, futás, festés, sütés, versolvasás, szeretkezés stb.) és írd oda melléjük, hogy mikor csináltad ezeket utoljára. Válassz ki egyet ezek közül, amit még a héten valamikorra betervezel. Majd a következő hétre is tűzz ki egyet. Ezt a listát tedd a tegnapi ötlettárad mellé, hogy folyamatosan emlékeztessen azokra a tevékenységekre, amelyek örömet okoznak.

Tipp: A tegnapi Élettorta feladathoz lehet egy **Célfüzetet** készíteni, amibe beleírhatod a számodra fontos célokat. Ezek lehetnek kisebbek, nagyobbak. Érdeemes melléjük képet is rajzolni, vagy ragasztani, mert a vizualizációval megerősítjük a velük kapcsolatos pozitív érzéseinket. Ezt a célfüzetet ha naponta megnézzük, akkor egy irányt tudunk adni magunknak.

Vonzó tulajdonságok, erények

3.nap

Írj ma össze 5 olyan személyt, akiket nagyra tartasz, csodálsz. Miért tartod őket nagyra? Milyen **tulajdonságaikat** szeretnéd magadban kifejleszteni? Mi az, amit tenni tudsz ezért? Írd össze az ezzel kapcsolatos ötleteidet, majd kezd el ezeket a gyakorlatba átültetni. Például ha a kitartást szeretnéd növelni magadban, akkor tedd meg a szükséges lépéseket, hogy elérd a célokat. Hagyatkozz ilyenkor a belső bölcs vezetődre, aki megmondja, hogy mit kell tenned.

(A reggeli jegyzetelés ebben segít, hogy ezzel a bölcs vezetőnkkel, vagy belső hanggal minél könnyebben kapcsolatba kerüljünk.)

A pozitív érzések megerősítéséhez hunyd be a szemed, és néhány mély be- és kilégzés után érezd át, hogy a vágyott tulajdonság már a részed, benned van, lásd magad, ahogy örvendesz ennek. Minden egyes tulajdonságot élj át így magadban, miközben a szíved mosolyog. Ha közben zavaró gondolat, kétség jönne, akkor egy mély kilégzéssel engedd el, és fókuszálj arra, amit szeretnél. Érdemes ezeket a megerősítéseket többször, akár naponta elvégezni. Közben megfigyelheted, hogy milyen érzéseket vált ki belőled a gyakorlás.

Vágyak, álmok Időutazás vissza

4.nap

Képzeld el magadat 8 évesen. Mit szeretted csinálni, milyen vágyak, álmok voltak benned? Mi az, ami lelkesített? Most ez a 8 éves gyermeki éned írjon levelet a mostani énednek, és írja meg mindazt, amit fontosnak tart, és szeretne elmondani neked.

Drága.!

Szeretném elmondani neked, hogy...

És a level zárásaként írd alá:

Szeretettel ölellek,

.....

Önmegvalósítás Időutazás előre

5.nap

Képzeld el magadat 80 évesen, ahogy boldog vagy, megvalósítottad önmagadat, az álmaidat. A 80 éves éned írjon levelet a mostani énednek, hogy mit tanácsolna neki, mire buzdítaná? Milyen "őrült" ötleteket adna?

A tegnapi levél vázát használhatod itt is, megszólítással, aláírással.

Ma különös dolgot kérek tőled, hogy kapcsolódj le a külső információkról, azaz ne olvass, ne internetezz, ne nézz tv-t, ne hallgass rádiót. Próbálj meg ma minden külső információforrást kikapcsolni az életedből. Észre sem vesszük, hogy mennyi inger ér minket kívülről nap, mint nap, amit az agyunk folyamatosan feldolgoz, pörög rajta. Ma adjunk neki egy kis pihenőt.

Ha “elvonási tünetek” miatt esetleg gondolatokat kezdene el gyártani, akkor használd a jegyzetelés módszerét (1. nap). Az elcsendesedésben figyeld meg magadat, a belső hangodat.

Ha a mai nap nem megfelelő neked, akkor választhatsz egy másik napot is erre a feladatra.

Ma legyél önmagad legbizalmasabb barátja. Mintha ennek a barátodnak mondanád el, úgy írd le azt, hogy mi az, amit szívesen kipróbálnál, alkotnál, ha nem törekednél tökéletességre, ha nem félnél a kudarctól, ha nem szégyellnéd, ha nem tiltanád meg magadnak?

Engedd szabadjára most a fantáziádat, majd válassz ki egyet a felsoroltak közül, és alkossd meg rajzzal, festéssel, tánccal, játékkal, vagy más kreatív módon.

Vedd észre azt is, hogy milyen félelmek húzódnak meg a kifogások, halogatások, lemondások mögött!

Ma azt nézzük meg, hogy hol nem vagyunk őszinték önmagunkhoz, hol nem vállaljuk fel önmagunkat.

Kérlek írd össze ma azt, hogy hol akarsz másoknak megfelelni, hol nem vagy önmagad.

Majd mintha egy kívülálló személy lennél (akár át is ülhetsz egy másik székbe, hogy az adott helyzetre kívülről nézz rá), adj magadnak tanácsot, hogy Te mit tennél az adott helyzetben. Próbálj a lehető legkonkrétabb lenni mind a helyzetek felsorolásánál, mind a tanácsban.

Veszteségnek látszó nyereségek - nézőpontváltás

9.nap

Biztos Te is voltál már úgy, hogy valami miatt bosszankodtál, mert mást szerettél volna, vagy nem úgy, ahogy történt, és csak később vetted észre annak az előnyeit. Sokszor nem látjuk, nem értjük a történések összefüggéseit, és csak később, más megvilágításban nyernek értelmet. Ha megpróbálunk rugalmasak lenni az élet történéseit illetően, akkor mindig találhatunk olyan nézőpontot, ahonnan nézve már meglátjuk az adott helyzet, esemény ajándékait, tanításait.

Kérlek, hogy írd össze most olyan veszteségeket, amelyek szenvedést okoztak, de később hozzásegítettek valami sokkal nagyobb nyereséghez. Hasonlóan nézd végig a mostani élethelyzetedet is, és a jelenlegi nehézségeidet próbáld meg más nézőpontból nézni. Megtalálod ezekben a rejtett ajándékokat?

Tipp: A reggeli jegyzetelést (1. nap) ha csinálod, akkor lehet, hogy már Te is észrevetted, ahogy a belső hangod elkezd sugallatokat, útmutatásokat küldeni. Ezek sokszor elrejtőznek a végtelen mennyiségben áramló gondolatok között, ezért azt tanácsolom, ha felfigyelsz ilyen bölcsességre, útmutatásra, akkor húzd alá, majd a végén így könnyen ki tudod emelni a jegyzetből, és akkor már jobban tudsz ezekre koncentrálni.

Ha ezt a mini tréninget végigcsináltad, akkor már nagyon hálás lehetsz magadnak. :)

Kérlek írd össze ma 30 dolgot, amiért hálás lehetsz az életedben.

Addig meg se állj, amíg a 30 össze nem jön, és ezek között gondolhatsz olyan természetesnek vett dolgokra is, mint az ivóvíz, a tiszta levegő stb.

Ha ezzel megvagy, akkor kérlek olvasd el a felsoroltakat úgy, hogy a hála érzésére figyelj magadban. Majd hunyd be a szemed, és érezd át a hálát a létezésedért, azért, aki vagy. Érezd, ahogy ez a hálaérzés átjárja a teljes testedet, szívedet.

Köszönöm, hogy velem tartottál, és kívánom, hogy sok-sok örömed teljen a további önmegismerésben!

Köszönet

Megköszönöm, ha bármilyen visszajelzést adsz a tréningről, a tapasztalataidról a szilviakovacs157@gmail.com címen.

Ha szeretnéd, hogy kísérőként támogassalak ebben a folyamatban, úgy szeretettel várlak coaching beszélgetésre.

A minitréning résztvevőjeként az első beszélgetés díjából **2000 Ft kedvezményt biztosítok számodra**. Coaching beszélgetésre itt tudsz jelentkezni:

www.tanc-coaching.hu/life-coaching/

Továbbá szeretettel ajánlom nőknek szóló **4 hetes online önismereti kurzusomat Női erő ébredése** címmel, valamint a **Női Lélek Meditációs albumot**, melyről további információt itt találsz:

<https://tanc-coaching.hu/landingoldal/noi-ero-ebredese/>

<https://tanc-coaching.hu/landingoldal/noi-lelek-meditacio/>

Szeretettel várlak!

Kovács Szilvia life coach

+36 (30) 365-5552

www.tanc-coaching.hu