

CSAJOSCOACHING.HU



ÉLETTERVEZŐ

ÚTMUTATÓ A BELSŐ ERŐDHOZ, HOGY
BÁRMILYEN AKADÁLYT LEKÜZDHESS.

Támogatás: Baráth Viktória



Üdvözöllek,

Ez a munkafüzet neked szól, ha épp egy igazán fontos mérföldkőhöz érkeztél az életedben – legyen szó munkahelyváltásról, életmódbeli változásokról, párkapcsolati elakadásokól, az anyaság kihívásairól vagy a női léted megéléséről.

Lépésről lépésre vezetlek végig azon az útadon, amely segít elfogadni, megtervezni, kipróbálni és megerősíteni az életedben hozott változtatásokat.

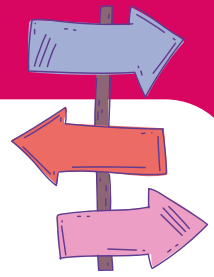
Hszek benned végig és támogatást nyújtok, ahol csak szükséges.

A célom, hogy nem hagylak feladni, elveszni és letérni az útról.

“Nem vagy egyedül. Van út, van eszköz, és van erőd.”

Puszi: Viki (a te személyes coachod)





Így használd a munkafüzetet:

Szakaszokon keresztül mehetsz végig egyedül is az általad megfogalmazott cél vagy változás irányába.

1. szakasz: Elfogadás – mert a helyzeted tisztán látása ott kezdődik, ha őszinte vagy magaddal.
2. szakasz: Tervezés – alapja minden sikeres projektnek.
3. szakasz: Beépítés – érezd magadénak és máris nem lesz nehéz betartani a mindennapokban.
4. szakasz: Tesztidőszak – itt az idő kipróbálni és finomhangolni!
5. szakasz: Szilárdítás – ha valamit 7 különböző formában, vagy egymást követő napon végzel, akkor az életed részévé válik.

Záró rész: Inspirációk neked <3

Mellékletek: egyes szakaszok végén található gyakorlatokhoz elkészítettem neked a segédleteket – nyomtatható verzióban.

1. szakasz: ELFOGADÁS

Cél: meglátni, hol tartasz, elfogadni az érzéseidet, tisztázni a kiindulópontot.

Önvizsgáló kérdések:

- Mi az a helyzet, ami most a legnagyobb kihívást jelenti az életemben?
- Milyen érzéseim vannak ezzel kapcsolatban? (pl. félelem, harag, remény, izgatottság)
- Mi az, amit eddig próbáltam? Mi működött, mi nem?
- Miért fontos nekem, hogy ezen változtassak?

Gyakorlat: „Érzések térképe” – rajzolj egy kört, írd középre az akadályodat, majd köré az összes érzést, amit kivált belőled.



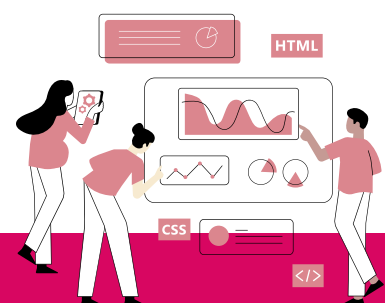
2. szakasz: TERVEZÉS

Cél: alternatívák feltérképezése, konkrét célok kijelölése.

Önvizsgáló kérdések:

- Mi az, amit biztosan nem szeretnék többé?
- Hogyan nézne ki a „legjobb eset” számomra?
- Milyen lehetőségeim vannak a változtatásra? (Legalább 3-at írfel!)
- Ki tud segíteni ebben? (pl. barátnő, szakember, család, mentor)

Gyakorlat: SMART célkitűzés – Fogalmazd meg a célodat konkrét, mérhető, elérhető, releváns és időhöz kötött formában.



3. szakasz: BEÉPÍTÉS

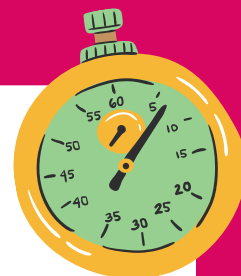
Cél: az új szokások és döntések apránként való bevezetése a mindennapokba. Ha lépésenként haladsz, akkor lesz tartós a sikered.

Önvizsgáló kérdések:

- Melyik az a kis lépés, amivel el tudnám kezdeni?
- Mi az a napi/ heti rutin, amit könnyen beépíthetek?
- Hogyan jutalmazzam meg magam, ha haladok előre?

Gyakorlat: “Mini lépések terve” – írd le, mi az a 3 legapróbb dolog, amit ezen a héten megteszel az ügyedért.





4. szakasz: TESZTIDŐSZAK

Cél: kipróbálni a gyakorlatban az új irányt, és figyelni a visszajelzéseket. Szükség esetén finomhangolás, alakítás magadhoz.

Önvizsgáló kérdések:

- Hogyan érzem magam a változtatás után 1 hét múlva?
- Mit vettem észre magamon, mások reakcióiban?
- Mi az, ami jól működött, és mi az, ami akadályt jelentett?

Gyakorlat: „Naplózás” – minden este írd le 3 mondatban, hogyan érezted magad, milyen apró sikert éltél meg, és mit tanultál a napból.

Ne feledd: ha itt bármi olyat tapasztalsz, amit nem szívesen vinnél tovább, akkor itt az ideje a finomhangolásnak. Ekkor csupán azt a kis apróságot módosítsd és úgy vidd tovább.

5. szakasz: SZILÁRDÍTÁS

Cél: a változás megerősítése, hogy tartós legyen és igazán beépüljenek a mindennapjaidba. Csak mindig lásd magad előtt a célod.

Önvizsgáló kérdések:

- Mi az, ami bizonyítottan működik, és szeretném megtartani hosszú távon?
- Hogyan tudom beépíteni az életem alapstruktúrájába?
- Hogyan fogom magam emlékeztetni erre a célra, ha nehéz időszak jön?

Gyakorlat: „Jövőbeli üzenet magamnak” – írd egy levelet a jövőbeli énednek, amelyben megköszönöd magadnak a kitartásod, és emlékezteted, miért volt fontos a változás.



Záró rész: Inspiráció és női erőforrások

- Motiválós üzenetem neked:

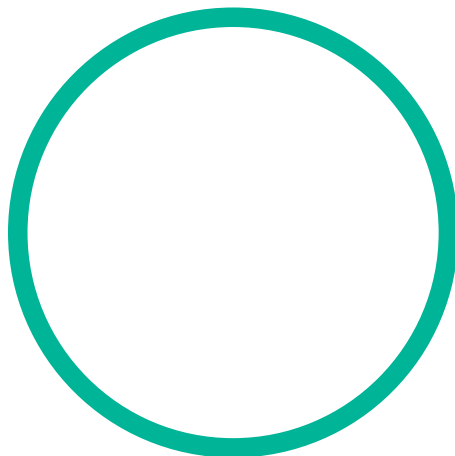
Amikor elhagynád a változás fele vezető utad, csak gondolj azokra, akik ünnepelni szeretnék veled a sikered.

- „Belső erőforrás-lista”: írd fel, mik azok a tulajdonságaid, élményeid, emberek, amikre mindig támaszkodhatsz.
- „Támogatói kör térképe”: barátok, szakemberek, közösségek, akik segíthetnek, ha elakadsz. (ide engem is felírhatsz akár)
- **No és egy kis plusz:** lehetőségged van a teljes folyamat alatt írni nekem és online támogatást, tanácsot kérned. Használd ki, kérj segítséget.



Mellékletek:

- **Érzések térképe:** írd a kör közepére azt, ami épp zavar. Köré pedig az érzéseidet.



- **SMART célkitűzés**

S.M.A.R.T. CÉLOK	
S	Specifikusan fogalmazd meg a célod.
M	Mérhetővé tedd a célok, miben és hogyan tudod ellenőrizni a haladást?
A	Elérhető és valóban ésszerű-e a célod, terveid?
R	Releváns: mit tesz hozzá az életedhez, mi a mindennapos motivációd?
T	Időhatározók: mikor kezdted és milyen határidőt adsz magadnak?

- **Mini lépések terve:**



- **Naplózás**



- **Jövőbeni üzenet magamnak:**



Jövőbeni üzenet magamnak



Szerettel!!!