

7+ 1 lépés, hogyan találod meg a TE ÉLETUTAD

Ingyenes önfejlesztő lépések

*Célom a Te Utad anyagokkal, hogy egy olyan bevált módszert adjak át,
amellyel megtalálhatod mi igazán a TE UTAD
és így a saját Életedet éld.*

Szikora Emese

Megoldásműhely



Bevezetés

Kedves Olvasó,

Köszönöm a bizalmadat, hogy letöltötted 7+ 1 Lépés, hogyan találd meg a Te életutad anyagot.

Ha minden igaz, azért érdekel ez a téma, mert már túl vagy egy, vagy több nehéz élethelyzeten (esetleg elváltál, szakítottál, elvesztettél valaki számodra fontos embert, vagy valami más nehéz fordulópontra hagytál magad mögött) és mindez rádöbbenett, hogy nem akarod, vagy nem tudod ugyanúgy élni már tovább az életedet!

Ez az anyag abban nyújt támogatást, hogy elindulj azon az úton, ahol saját magadat jobban megismered, jobban elfogadod amilyen vagy, de megismered mire vágysz, mit szeretnél elérni, hogyan látnád magadat és a világot; aztán meglátod, hogy hol tartasz most, mit kell tenned a célért.

Ez a pár lépés ebbe a folyamatba nyújt betekintést.

Ebben a pár oldalban összesen 8 olyan az életed jelenlegi szakaszában használható lépést, ötletet, gyakorlatot találsz, amelyek segítenek megtalálni, hogy hol szeretnél változni, változtatni, illetve, hogyan tudsz elindulni a változtatás útján.

Ez a pár tipp természetesen nem csodaszer, nem old meg mindent egy csapásra. Arra használható, hogy megtaláld a **Te életed** nehéz területeit és a saját mozgatórugóidat, amelyek abban segíthetnek, hogy **javíts** azokon.

A lépések egyfajta **keret** mutatnak meg, de Te tudod feltölteni tartalommal a saját életed alapján. Találsz példákat hasonló helyzeteken túl lévő emberekről, amelyek segíthetnek megtalálni, Te hogy indulj el, de fontos, hogy lásd, igazán csak Te tudod, hogy neked mi nem jó most az életedben, és ugyanúgy Te tudsz rájönni, miben szeretnél változni, változtatni és majd azt végigvinni is Te tudod.

Sok sikert és jó fejlődést, változást!

1. lépés: Kerülj tisztába magaddal, az életeddel

Ahhoz, hogy elkezdjük a változás útját, tudnunk kell előbb, kik vagyunk, hol állunk, mivel vagyunk elégedettek, mivel nem.

- **gondolod** át, hol, hogy áll most az életed pl. ahhoz képest, amit régen elképzeltél, tudod-e, mit az életed fő célja, értelme
- milyen területen vagy **elégedett** az életeddel és magaddal, mik az **erősségeid**
- milyen területen, vagy magadban mivel **nem vagy elégedett**, ahol amit, máshogy szeretnél megélni, máshogy szeretnéd magadat látni, vannak-e gyengeségeid
- mire lenne **szükséged** most, ami hiányzik, vagy kevés
- **írd le ezeket a területeket, témákat egy papírra, listába, vagy táblázatba**
- **nézd át, tudatosítsd és gondold** át ezt a listát – ez az, ami **MOST** téged **foglalkoztat!**
- **emészd** a leírtakat pár percre, óráig, napig – amennyire szükséged van
- majd előzetesen **válaszd ki** (pl. aláhúzással), min szeretnél elkezdni dolgozni és a további pontokat először arra a témára kezd el végrehajtani

Ez a lista a kezdet, az omega. Ebből indulhatsz ki, akár kirakhatod magad elé, elmélkedhetsz rajta egy darabig, rácsodálkozhat, ötleteket gyűjthetsz, hol, merre, hogyan indulj, kezdj el változtatni...

Innentől rajtad a sor, hogyan használd fel az így elkészült anyagodat, csak nézegeted pár hétig, hónapig, elrakod a fiókba pár évre, majd amikor már tarthatatlan a helyzet, akkor kezdesz el vele foglalkozni. Vagy most nekiállsz, elkezdesz gondolkodni, példákat gyűjteni a rossz érzésekre, szituációkra, nehézségekre és egyesével elkezded átdolgozni, ezáltal szép lassan átalakítani magadat és az életedet.

PÉLDA: ha túl vagy egy váláson és úgy érzed, hogy már sosem fogsz magadra igazi, vagy jó nőként, feleségként tekinteni, akkor kezdj ezzel. Nézd meg, miben látod magad rossznak, kevésnek ezen a téren és milyen Nővé szeretnél válni.

TIPP:

Mindegy mi a konkrét téma, a lényeg, hogy **kezdj el vele foglalkozni!**

2. lépés: Gondold át, mi miatt akarsz változni, változtatni

Ahhoz, hogy az első pont után elindulhassunk egy úton, tudnunk kell, merre akarunk menni és ami talán még fontosabb, hogy mi visz rá minket, hogy rálépünk arra az útra.

- ehhez meg kell értenünk, hogy mi a **legfájóbb, irritálóbb, nehezítő pont** az életünkben, magunkban, amit már nem szeretünk, zavar, visszatart, ezért **változtatni** szeretnénk rajta
- vagy mi az, ami **hiányzik**, vagy **visszatart** és ezért szeretnél változtatni valamin,
- vedd elő az előző pontban készült anyagot, nézd meg, amit előzetesen megjelöltél, és a fentiek alapján gondold át újra, mi a legsürgetőbb, legfájóbb, mert ezekből lehetnek később a céljaid, a vágyott állapotod
- most **jelöld be** ezek közül azt a pár legfontosabb, amin mindenképpen **változtatni** szeretnél, amire most a legnagyobb késztetést
- ezután jön az a lépés, hogy átgondold, **hogyan tudod magad elkötelezni** emellett a változás mellett: ehhez azt találd meg, ami Téged rávesz az útra és rajta is tart. Ami motivál: pozitívan a siker, változás, vagy negatívan: a rossz élet, érzések.
- Ha találtál ilyeneket, akkor ebből készíts gondolatban, vagy megfoghatóan egy jelmondatot, szimbólumot, bármit, ami számodra azt fogja jelenteni, hogy igen, elköteleztem magam, **elindulok az Én Utamon**.

PÉLDA: ha az előzőek szerint a nőiséged megváltoztatását szeretnéd, akkor azt találd meg, miket nem látsz magadban nőiesnek, mi mutatja, hogy mások nem látnak annak, és ehhez képest, Te hogyan szeretnél nőiesebb lenni, mitől éreznéd magad jobban annak. Aztán azt keresd meg, hogy mi fog téged rávenni arra, hogy a kitalált lépésekért valóban tegyél is, pl. ha csökken a súlyod, ha jobban esik magadra nézni, ha pozitív visszajelzéseket kapsz? Ez lesz a Te motivációd, ebből készíts szimbólumot!

TIPP:

Ezt a szimbólumot, mondatot **tedd ki olyan helyre**, ahol minden lap látod, olvashatod, vagy könnyen előveheted.

3. lépés: Álmodd meg mivé akarsz válni, majd tervezd meg hogyan

Vedd elő, amit eldöntöttél, hogy min szeretnél változtatni, milyenné szeretnél válni és abból készíts tervet.

- először **álmodj egy nagyot**, képzelj el, hogy olyanná váltál Te, vagy az életed, amire mindig is vágytál – ezt **vizualizálhatod** is és **írd is le**
- segít, ha ilyenkor átgondolod, **milyen leszel Te, mi változik kívül rajtad, belül benned, honnan veszi észre a környezeted**, ha eléred amire vágyasz
- az is segíthet, ha **visszaemlékszel fiataalkori álmaidra**, vágyaidra, amivé válni szeretnél volna emberként, szakmailag, családban
- ezek és az első két lépés alapján határozd meg, hogy mit szeretnél **elérni** a kiválasztott témádban a közeljövőben, mik lehetnek az első **eredmények**, ezekből pedig **tűzz ki néhány pontosabb célt**
- ha megvan a cél, találd ki **mikorra** tudod azt elérni – adj egy dátumot
- majd kezd el ezt a nagyobb célt lebontani kisebb **lépésekre**, hogyan tudsz eljutni odáig -> gondold át, **mi lehet az első lépés**, amit magadért teszel
- aztán definiálj ezekhez a feladatokhoz **határidőket**, ameddig szeretnéd azokat elérni
- és azt is nézd meg, hogy mire van ehhez **szükséged**, segítségre, anyagi, más **erőforrásra**
- végül ha összeállt egy **terv DICSÉRD** meg magad, mert kell az **ösztönzés!**

Kedvenc szlogenem: „**Mert mindig kell egy terv**”.

PÉLDA: ha a nőiességeddel foglalkozol, gondold át, milyen lennél kívül belül, ha jó nőnek tartanád magad. Aztán nézd meg ehhez képest milyen vagy most és min kellene elkezdni változtatni, a külsődön, ahhoz mit kell tenned (pl. fodrász, sport, diéta, ruhák?) Vagy a belső tulajdonságaidon? Annak hogyan tudsz nekiállni (önmagad megítélése, ahogy a többiekre, pl. volt párra gondolsz)? tűzz ki ezekből egy megfogható mérhető célt, határidővel, ami neked megfelel.

TIPP:

Végül pedig **kezd el az első lépést csinálni, már ma!**

4. lépés: Kezdj el változni, változtatni

Mit sem ér egy TERV, ha nem csináljuk végig. A végigcsináláshoz viszont kell motiváció és meg kell érteni, hogy a változást belül kell elkezdni.

- Azzal párhuzamosan, hogy a céljaidat és feladatokat elkezded megvalósítani, akár külső, akár belső változásokat akarsz elérni, először **magadban** kell azt előidézni. Ez akár csak a célról való **gondolkodásodat**, akár a **személyiséged** egy jellemzőjét, tulajdonságát, működési módját jelentheti. Ezekkel is kezdj el foglalkozni, találd meg hogyan, milyen eszközzel tudsz ezeken **dolgozni**. – erre jó pl. **gondolkodásmód átalakítás**
- Tartsd szem előtt, vedd elő rendszeresen a **céljaidat** és a **tervedet** (pl. nyisd meg hetente min. egyszer a tervet tartalmazó file-t, naptárt, határidő naplót),
- Nézd át, hogy állsz a **lépésekkel, feladatokkal**, adott határidőkkel: amivel haladtál, írd fel, mit értél el, mi változott, ha valamivel elégedett vagy, pipáld ki (ez ösztönző is), és ha már tovább léphetsz, készíts **új lépéseket**
- Ha tudod csinálni a dolgokat, de pl. nem volt még rá elég az idő, akkor csak **ütemezd át, gondold át**, hogy teremtesz magadra időt, **mi kell hozzá, honnan, hogyan** szerzed azt meg?
- Ha úgy érzed valami **mégsem a Te utad**, feladatod, vagy egyszerűen nem vagy kész rá, akkor **változtass**, válassz **másik célt**, vagy **fogalmazd át** ezt, nézd át melyik lépés jó, melyik nem, melyik határidő **elérhető**, melyik nem? Ez alapján pedig ha kell **kezdj elölről**, vagy **írd át a terved**. Ez nem kudarc!!!
- És azt csináld meg **rendszeresen újra és újra!**

Példa: aki a nőiességének értékelésén akar változtatni, annak először is meg kell értenie, hogyan és miért úgy vélekedik önmagáról nőként v persze ugyanez férfiként. Ezután tudunk egyáltalán lépéseket tenni a változáshoz; a kézzel foghatóaknál pl. cél súly elérése - tudjuk ellenőrizni a haladást, a belső átalakulásnál tudunk kérni visszajelzéseket barátoktól, meg tudjuk nézni mi magunk, hogyan értékeljük magunkat újra és újra.

TIPP:

összefoglalva: rendszeres **átgondolás és személyiség** munka

5. lépés: Felkészülés az új én-re, megakadások kezelése

Ha már tudod, mivé szeretnél válni, elkezdted önmagaddal foglalkozni és van egy terved is, sőt azt is megtanultad hogyan kövesd annak megvalósítását, akkor is „belefuthatsz” problémákba. Előkerülhetnek elakadások, felmerülhetnek visszatartó tényezők.

- az első feladat tehát az, hogy miközben nézed a TERV-ed haladását, **vedd észre**, ha valahol **elakadtál** (ez nem is olyan könnyű ám mindig, mert hajlamosak vagyunk indokokat találni, hogy valamit miért nem csinálunk, változunk...)
- Ha van olyan terület, lépés, amivel **teljesen leálltál, nem boldogulsz, elmaradtál**, akkor gondold át, mi lehet ennek **oka, mi tart vissza**, majd ezekkel **tovább kell foglalkozni**, hogy **tovább tudj lépni**
- Ha azonosítod pl. a **félelmedet a változástól**, akkor megtanulhatod a **változás körét**, ami megmutatja, hogy ez természetes és vannak ciklusok, amikor könnyebb és amikor nehezebb
- Ha olyan **gondolataink** vannak, amelyekkel **lekorlátozzuk** a lehetőségeinket (pl. olyan **negatív gondolatokkal, gondolkodásmóddal**, úgysem sikerül, nem értek hozzá, nem tudom megcsinálni...)? Akkor érdemes ezeket a gondolatokat átkeretezni, pl. a **növekedési mindset**-el
- Ha olyan dolgok korlátoznak, amelyekről azt hisszük csak úgy lehet, történhet (ezek a **hiedelmek**), akkor megtanulhatjuk ezeket **megkérdőjelezni**, új **valóságosabb** hiedelem rendszer felépíteni
- Ha van egy **gonosz kis belső hangot**, akkor megtanulhatod, hogyan **hallgattathatod el** az a kis negatív belső hangot a **kognitív módszer** eszközeivel
- Ha pedig ne bízol magadba, akkor építheted az **önbizalmadat, bizalmadat a kompetenciáddal együtt** a megfelelő eszközökkel
- És persze az sem szégyen, ha ilyenkor **segítséget** kérsz. Bárkitől, baráttól, vagy persze magadtól, a benned lévő erőforrások, a tudásod, a tapasztalataid „elővételévé”.

Példa: a fenti módszereket ismerd meg, próbáld ki, hogy pl. a nőiességed úgy is fejlődhessen, hogy magadat erősíted és ezáltal fogod magadat jobbnak látni nőként is – megtalálod részletesebben a letöltés utáni email-ekben és vagy a blog bejegyzésekben is.

TIPP:

vedd észre az elakadást és **keresd meg az okát**, módszert hozzá

6. lépés: Motiváld magad, hogy végigcsináld

Ha minden előző lépés „sínen van”, még mindig lehet, hogy időnként lelombozódik a kitartásod, nehéz változási fázisba jutsz, ezért érdemes folyamatosan motivációs eszközöket is használni, illetve tudatosan készülni ezekre a pontokra.

- A megtervezett Célokat érdemes **kihelyezni** valahova, ahol nap, mint nap látod (falra, képernyőre, pénztárcába), így mindig emlékeztet rá, mit akarsz elérni
- **Vezess naplót** a sikereidről, ami már **kész van**, amivel jól **haladsz**, amikor **rájöttél** valamire, akár a nehézségekről is, főleg amit **megoldottál**, ezeknek legyen nyoma, kell az **ünneplés, dicséret, elégedettség**
- A motiváció mellett a változásnál fontos a **lelki rugalmasság**, úgynevezett **reziliencia** növelése is, amire szintén vannak jó **módszerek**,
- Hasznos, ha a változásokat **fokozatosan beépíted az életedbe**, a **tapasztalatokat** feldolgozod, megnézed mit, hogyan hasznosítasz belőle magadra, az életedre nézve
- Nagyon hasznos, ha kis **megerősítő mondatokat** kreálsz a terveid, erőforrásaid, vagy pl. **jó tulajdonságaid, a szimbólumod** alapján és azt elmondod magadnak (legjobb, ha a tükör előtt tudod megtenni); de használhatsz más kreatív eszközöket is, pl. mandala, rajz készítés erre.
- folyamatosan érdemes **erősíteni önmagadat**, a **belső erőd**et, hogy tudj **NEM-et mondani** arra, ami már nem kell, időt teremteni amire szükséged van, igazodni a változásokhoz

Példa: tedd ki, hogy milyen nő szeretnél lenni: lerajzolva, vagy mandalával megörökítve, más szimbólummal, állj pár naponta a tükör elé és ismerd fel mi szép, különleges benned és ezt mondd is el magadnak a tükörben, vedd észre a külső, belső változásokat és jegyezd fel!

TIPP:

mindig tudd a célt és motiváld, támogasd magad

7. lépés: Kapcsolódj ki, hogy jobban menjen

Ebben a részben nem egy újabb lépést, feladatot, vagy fázist mutatok. Nem, itt arról lesz szó, hogyan ne csináld a folyamatot, vagy hogyan erősítsd meg azt azzal, ha éppen mást csinálsz? Miért? Mert mindenből ki kell kapcsolódnod, még a fejlődésből is. Hogyan? Ezt találd ki, neked mi jelenti a pihenést.

- találd meg, milyen **programokat** szeretsz csinálni (mozi, színház, tánc, koncert, kirándulás, baráti csevej, sport, jóga..),
- ismerd meg, mitől **pihened ki magad**, hol tudod kikapcsolni az agyad (szauna, fürdő, olvasás, film, beszélgetés, relaxáció, rajzolás, festés, szerelés...)
- **tervezd be** ezeket a programokat, hogy rendszeresen legyen rá lehetőséged, időd, beszélj meg a családdal is
- találd meg milyen **kreatív tevékenységekhez** van kedved, amelyek ösztönöznek, amiktől jó ötleteid lehetnek (rajzok, gyöngyfűzés, bútor készítés, akármi...)
- emellett pedig csinálhatsz olyan dolgokat, amik az elért eredményeket valahogy **megerősítik**, akár egy múltbeli dolog **megbocsátása**, **elengedése**, akár valami **tök új dolog kipróbálása**, amit eddig nem tudtál, ezek mind segíthetnek, de fontos, csak **lazán!**
- és **rendszeresen csináld**, élvezd, pihenj, aztán feltöltődve folytasd az utad

Példa: csinálj csajos programokat, festés, rajz, tánc, bulizás, ismerkedj, kirándulj a szabadban, próbálj ki egy eddig ismeretlen testmozgást, kezdj el nőiesség erősítő relaxációkat csinálni

TIPP:

találd meg mi **pihented** és rendszeresen **kapcsolódj ki**

8. azaz a +1. lépés: Tovább a változásban, amit te vezérelsz

Ha az előzőeket már tudod alkalmazni, fontos, hogy megtanuld azt is, hogyan segíts magadnak, magadon, külső tanácsadó nélkül. Próbáld ezeket a dolgokat:

- **folytasd** az előző lépéseket, vezess naplót és **fejleszd tovább** minden lépést a saját szájízed szerint
- mindig vedd észre a **változást magadon és körülötted** és ünnepeld meg azt, ahogy tanultad és alakíts ki új **ünneplést**,
- azt is **vedd észre, ha nem jó úton haladsz** valamiben, vagy elakadtál és tegyél érte, magadért a korábbi eszközökkel
- próbáld minél jobban a realitást, a **valóságot látni**, észlelni, ne a gondolataidat, hiedelmeidet, tapasztalataid alapján reagálj, ezekkel folyamatosan foglalkozz, tanulj, tudatosíts, gyakorold a mindfulness, meditálj
- kérj és fogadj **visszajelzéseket** magadról, amit teszel, mondasz, ez egyrészt ösztönző lehet, másrészt segít reálisabban látni magadat, és főleg a változásodról, ehhez legyél nyitottabb
- folyamatosan keress és találj olyan **új eszközöket**, módszereket, amelyeket segítik az átalakulásod, amikre pont akkor és abban segítenek, ami kell, ezeket próbáld ki használd úgy és arra, amire neked szükséged van; néhány ötlet ehhez: Nem-et mondás, a Jó önzés, akarat edzése, stb.
- mindig legyenek **új céljaid, terved**, és egyre inkább **tanuld meg** mi jó neked, hogyan tudsz haladni

Példa: önmagunk újraépítése egy nehéz életszakasz, nagy változás után nem könnyű, lassú, hosszan tartó, kitartást igénylő folyamat. Ezért várhatóan nem egy módszer, eszköz, könyv, tanfolyam, vagy program fogja megváltani számodra a világot, hanem az, ha tudatosan mész az utadon, amit tudod, hogy a tiéd, neked jó és fontos. És ehhez keresd meg azokat a módszereket, segítőköt, amelyek neked működnek, amelyekkel egyre inkább újra nőnek/ férfinak tudod látni magad.

TIPP:

tanuld meg, mi segít és mi nem, **használd fel** amit már tudsz magadról

Köszönöm,

Remélem, sok hasznos ötletet kaptál, és már látod magad előtt azt a folyamatot, amin végig haladva elindulsz a **Te Utadon**, nemcsak azt hogy hova akarsz eljutni, mi a vágyad, hanem azt is, hogy honnan indulsz, azaz ki és mi vagy most és milyen úton mész!

Utolsó gondolatmorzsaként még azt szeretném megosztani veled, hogy ha bár annak megváltoztatása ahogy élünk, ahogy gondolkodunk, cselekszünk, magunkat és a világot látjuk nem könnyű, néha fájdalmas és kemény, mégis gyönyörű. Én nem csak a cél elérése a fontos, hanem maga a folyamat, amikor észreveszed az apró változásokat, amitől jobban indul a napod, vagy többet mosolyogsz, vagy könnyebben veszed az akadályokat. Ezeket mind mind Te hoztad létre, ezért legyél minden egyes lépésre **nagyon BÜSZKE és csináld tovább!**

**Remélem, tudsz időt szakítani a feladatokra, az önmagaddal való foglalkozásra.
Hidd el ez a legjobb befektetés, amit a jövődbe investálhatsz!**

Mi volt számodra a leghasznosabb? Kérlek, mondd el a véleményedet! Tényleg kíváncsi vagyok, és szeretném a további anyagokat minél inkább a Ti igényeitekre szabni!

Ha ezt a füzetet befejezted, keresd a blogon az új írásokat, amelyekben többek között az említett módszerekről is szó van: <https://megoldasmuhely.hu/blog/>

A letöltéssel automatikusan beiratkoztál egy email-es mini-tanfolyamra, amely a fenti 8 lépéshez nyújt további segítséget, támpontokat, konkrét gyakorlatokat és személyes példákat is.

Ha elkezdted a folyamatot és bármikor kérdésed van az olvasottakkal, a gyakorlatokkal, vagy a saját témáddal kapcsolatban, bátran [írd nekem](#) és kérdezz.

Ha úgy érzed, egyedül nem tudsz elindulni, akkor az [ingyenes Skype konzultációra jelentkezhetsz](#), ahol segítek ránézni az életedre és önmagadra, majd megtalálni, hogy hol lenne érdemes elindítanod a változást.

HOGYAN TUDSZ NEKEM ÍRNI?

Egyszerűen csak válaszolj az egyik tőlünk kapott e-mailre, vagy írd az info@megoldasmuhely.hu címre.

A többi már csak RAJTAD múlik!

Jó Te UTAD-at 😊

Emese

Megoldásműhely