

Üdvözöllek a 7+1 lépéses anyagot kiegészítő 1. lecke anyagában,

amelynek témája **Önmagad és a jelenlegi élethelyzeted jobb megismerése**

Minden kiegészítő anyagban megtalálod a letöltött 7+1 lépés rövid leírását, majd azután a részletesebb módszerek, eszközök bemutatását, végül példákat olvashatsz.

1. Ezt olvashattad a 7+1 lépéses anyagban

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 használod 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.

2. Ez pedig a feladat és a javasolt forma

A feladatot úgy végezd el, hogy találj magadnak legalább 10-15 perc szabad időt, amikor nyugalom van körülötted, csönd, lehetőleg egyedül légy, vagy legalábbis hagyjanak kicsit magadban gondolkozni.

Az már csak plusz hab a tortán, ha kellemes zene szól körülötted, szép helyen vagy, otthon a saját szobádban, vagy egy csöndes kávézóban, ahol nem szaladgálnak körülötted, hogy eltereljék a figyelmed.

Napló

Végy egy papírt, noteszt, jegyzetfüzetet (vagy amiben elektronikusan jegyzetelsz), vagy bármi olyasmit, amiben az egész Te utad folyamat során vezeted a gyakorlatok eredményeit, a felismeréseidet, célokat, eredményeket.

Nem fogom minden gyakorlatnál külön leírni, hogy mit vezess be a Naplóba, mert azt gondolom mindenkinek más a fontos, hasznos. A lényeg, hogy ami fontos számodra, az legyen meg leírva.

Azért is, hogy vissza tudj rá térni, tovább gondolni, feldolgozni, tovább bontani, frissíteni. Valamint azért is, hogy ha később nézel rá vissza, akkor lásd, hogy mennyit változtál, fejlődöttél akár rövidebb idő alatt is! Ez nagyon ösztönző lehet!

Tehát most mit csinálj:

Készíts egy az alábbihoz hasonló listát és vagy abba, vagy csak a papírra ahogy jól esik kezd el leírni a gyakorlat alapján, amelyeket most magaddal, az életeddel kapcsolatban jónak, problémának gondolsz.

Ezeket leírhatod, ahogy jönnek gondolatként, de akár az egyes élet területeidhez rendelve is.

Ha itt vagy és olvasod most ezt az anyagot, akkor nagy eséllyel NŐ vagy, aki elvált, szakított, meghalt valaki kedves személye és ezen események vezettek odáig, hogy elkezdted magaddal foglalkozni.

Ha így van, akkor javaslom, most ne az pénzügyi, lakhatási helyzetekkel, vagy a karriereddel kezd a munkát (de azért felírhatod, csak nem biztos, hogy azon tudsz rögtön változtatni), hanem a Te bensőddel, külsőddel, érzéseiddel, ahogy magadra nézel, gondolsz.

Egy pár példát minden kérdéshez írtam segítségnek (írd legalább 5-6-ot minden kategóriához)

Mivel vagy elégedett:

- *pl. tetszik a hajam, a magasságom,*
- *van elég pénzem a havi kiadásokra,*

7+1 lépés a Te utadhoz - Kerülj tisztába magaddal, az életeddel

- *sok barátom van, aki segít kibeszélni a problémáimat*

Mik az erősségeid:

- *jól kezelem a pénzt*
- *megoldom a napi problémákat,*
- *helyt állok itthon és a munkahelyemen,*

Mivel nem vagy elégedett, amiben gyengébb vagy:

- *túl sok/ kevés a súlyom,*
- *egyelőre nem tudok a férfiakra gondolni, pedig szeretnék majd párt*
- *elégedetlen vagyok azzal, ahogy önmagamat menedzselem, háttérbe szorítom magam*

Mire lenne szükséged, mi hiányzik:

- *kicsit több pénz elősegítené, hogy több időt szánjak magamra, elmenjek kikapcsolódni..*
- *valakire, aki besegít a gyerekek, ház körüli feladatokba,*
- *hogy jobban elfogadjam magam így, ahogy vagyok*

Ezután pedig fogd ezt a listát, irományt és nézd át milyen mondatokat, érzéseket, gondolatokat írtál.

Kezdd el megvizsgálni, mit mutatnak neked ezek a válaszok, mi az ami most leginkább foglalkoztat téged?

Ezek alapján az erősségek, gyengeségek, hiányok alapján **hogyan mutatkoznál be most** egy idegennek, pl. nekem, akivel szívesen beszélnél a problémáidról és a jövődről?

Ha mondjuk egy pár mondatni időd van. Legjobb, ha le is írod!

pl. XY vagyok, ennyi idős, ez történt velem, ezen vagyok túl, ezek okoznak problémát jelenleg számomra, de ezekben a dolgokban jó vagyok, ezekre a dolgokra lenne mostanában több szükségem....

Majd a bemutatkozásod alapján még azt gondold át, **hova szeretnél eljutni egy változási, átalakulási folyamatban**, ha azt feltételezzük, hogy azzal, hogy letöltötted és megnyitottad a 7+1 lépést, elindultál egy ilyen folyamaton, amely során magadon dolgozol?

Ebből is írhatasz egy képzeletbeli pár mondatos monológot, amelyet nekem elmondanád!

2.1. Példa

7+1 lépés a Te utadhoz - Kerülj tisztába magaddal, az életeddel

43 éves, elvált, 2 gyerekes, egyedülálló anyuka, aki szeretne új párkapcsolatot, de nem mer nekiállni ismerkedni, mert fél az újabb csalódástól. Jó szervező, megoldó vagyok, igazából egyedül is megállom a helyem, de szükségem lenne segítségre anyagilag, a napi feladatokban, a gyerekekkel való foglalkozásban, és abban is, hogy esténként ne egyedül üljek, olvassak, vagy TV-zek, hanem valakivel (párommal) beszélgetve, összebújva. Akinek kiönthetem a lelkem, elmondhatom a munkahelyi konfliktusokat, csalódásokat.

A 7+1 lépés végére szeretném elérni, hogy megértsem mi tart vissza a párkereséstől és erősítsem az önbizalmamat, ezáltal el merjek kezdeni lépni ezen a téren.

Sőt még jobb ötletem van!

Gyere, csatlakozz a zárt [csoportunkba](#) és oszd meg ott a válaszaidat.

Én megnézem és leírom kommentbe, hogy mit látok az alapján, amit írtál!

Ott egyébként megtalálod az [én saját válaszaimat](#) is!