

Üdvözöllek a 7+1 lépéses anyagot kiegészítő 2. lecke anyagában,

amelynek témája annak felfedezése, mi a Te nagy Miért-ed, ami miatt a változás újtára lépsz?!

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 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!

2. Ez pedig a feladat és a javasolt forma

Ezt a feladatot is úgy végezd el, mint az előzőt, azaz találd meg magadnak legalább 10-15 perc szabad időt, amikor nyugalom van körülötted, csend, lehetőleg egyedül légy, vagy legalábbis hagyjanak kicsit magadban gondolkodni.

7+1 lépés a Te utadhoz - Mi miatt akarsz változni, változtatni

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.

Végy egy papírt, noteszt, jegyzetfüzetet (vagy amiben elektronikusan jegyzetelsz), vagy 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.

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

Mi jelenleg az életedben a legfájóbb, legirritálóbb pont, helyzet – és mitől a legrosszabb, milyen nehézséget okoz ez most neked:

- *önmagam elfogadása, a külsőmben megtalálni amit elfogadok és amin változtassak – a legrosszabb: tudom, hogy emiatt nem tudok tovább lépni*
- *önbizalmam javítása, kiálljak magamért, felszólaljak azért ami fontos – a legrosszabb: magányos vagyok*
- *elfogadjam, hogy a régi párom már nincs velem, nem jön vissza és más irányba kell lépnem – a legrosszabb: addig nem tudok továbblépni, amíg ezt nem értem, hiszem el*

Mi az, ami most hiányzik az életedből – és mi lenne több, más, ha nem hiányozna:

- *egy pár, aki elfogad, nőnek lát – más lenne: egészen látnám magam, én is nőnek érezném*
- *egy kicsit több idő - más lenne: a család, gyerekek mellett magamra is több idő jusson, tudjak sportolni, meditálni, tanulni, fejlődni*

Mi az, ami szerinted most visszatart valamiben – és mitől tart vissza:

- *a sok rossz múltbeli tapasztalat arról, hogy mit várnak el egy feleségtől – pártól; hogy kellene működnie egy jó kapcsolatnak – attól, hogy: bele merjek vágni egy új kapcsolatba, az elvárásokat nem tudnám teljesíteni*
- *nincs olyan példám, visszajelzésem, hogy jó vagyok nőként, párként – attól, hogy: egyáltalán újra teljeskörű nőként, egy pár feleként gondoljak magamra*

Mi segítene abban, hogy elkötelezd magad, hogy igenis nekiállsz átalakítani az életedet, és amire ehhez szükség van:

- *ha látnám, hogy már felfigyelnek rám a férfiak és én tudom is fogadni ezt a figyelmet*
- *ha amikor belenézek a tükörbe, akkor nem a hiányaimat, rossz dolgokat látnám, hanem az előnyeimet, amiben szép vagyok, amivel elégedett*
- *olyan helyzetben, amikor ki kell állnom magamért, családomért, akkor meg tudok szólalni, el tudom mondani mi és miért rossz nekem, nekünk és tudom kérni, hogy máshogy legyen*

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, amin a leginkább szeretnél változtatni**, mi az, ami a leginkább zavar, visszatart és **leginkább érzed az erőt magadban**, hogy elkezdj dolgozni rajta?

Ezek alapján, amit az előző kérdés alapján átgondoltál, **válassz ki minimum egy, maximum három területet, témát**, tulajdonságot, hiányt, vagy bármit az előzőekben felsoroltak közül, amellyel most ebben a folyamatban, amelyen elindultál, elkezdesz foglalkozni.

Írd is le ide, vagy a jegyzeteid közé külön ezt pár tételt, mert ezzel fogunk tovább menni!

Amivel elkezdek foglalkozni:

pl. a fenti listából:

- *önmagam elfogadása, a külsőmben megtalálni amit elfogadok és amin változtassak*
- *elfogadjam, hogy a régi párom már nincs velem, nem jön vissza és más irányba kell lépnem*
- *egy kicsit több idő – hogy a család, gyerekek mellett magamra is több idő jusson, tudjak sportolni, meditálni, tanulni, fejlődni*

De itt nem állunk meg ebben a lépésben, hanem egyből kicsit mélyebbre ásunk!

Már az listánál is láttad, hogy rákérdeztem okokra, miért zavar, mitől tart vissza, mi lenne, ha meglenne ami hiányzik? Miért érdekesek ezek? Mert megmutatják, miért fontos számodra az a téma, mi van mögötte, van-e esetleg valami, ami még fontosabb, vagy megmutatja a valódi okokat?!

Tehát ássunk mélyebbre!

Vedd az 1-3 témádat, és kezd el feltenni magadnak az alábbi kérdéseket sorban, egymás után úgy, hogy az előzőleg kapott választ mindig belehelyezed a kérdésbe. Az egyes lépések válaszait is érdemes lejegyezned. A kérdések alatti példáknál látni fogod, hogy gondolom.

Az első kérdést kicsit eltérően tedd fel magadnak ha nehézséget, hiányt, vagy visszatartó témát választottál, a továbbiakat már értelemszerűen be tudod helyettesíteni:

Ha nehézséget választottál témának: Miért nehézség ez számodra, mit okoz?

Ha valami hiányzót: Mit okoz számodra, hogy ez a dolog hiányzik, mit nem tudsz megélni, csinálni miatta?

Ha pedig valami olyat, ami visszatart: Mitől tart vissza és az hogyan nyilvánul meg az életedben, miben nem haladsz miatta, mit eredményez, vagy éppen nem eredményez?

7+1 lépés a Te utadhoz - Mi miatt akarsz változni, változtatni

Miért baj ez ?

Miért rossz ez számodra, hogy ?

Hogy érzed magad attól, hogy ez rossz számodra,?

Mit mond, jelent rólad az, hogy így érzed magad ettől?

Mi történne, ha nem ilyen lennél, vagy nem ez lenne, történne?

Mi miatt számít ez neked, hogy ilyen legyél, ez történjen....?

Mitől lenne ez neked jó, vagy jobb?

Hogy éreznéd magad attól, ha más lenne ?

Ha még úgy érzed van benne szufla, akkor folytathatod ilyen és hasonló kérdésekkel, ahol még jobban fel tudod tárni a problémád valódi okát, és azt is, hogy mit várnál a változástól.

Ez egyben megmutatja neked azt, hogy valójában mivel érdemes dolgoznod, másrészt pedig azt, hogy mi a célod, mit szeretnél igazán elérni?

Ezt a két dolgot, tehát a valódi okot és a valódi célokat próbáld meg elkapni mind a max. 3 témádnál, mert innen fogsz tudni továbblépni!

Persze érdemes ezt is leírni a témák mellé, akár egy ilyen egyszerű táblázat formájában:

Fő témám	Valódi okom	Valódi célom, amire vágyok

A kis felmérés negyedik kérdését pedig mire fogod használni?

Arra, hogy ösztönözd magad, hogy végig figyelj arra, miért is csinálod ezt az egészet! Erről majd későbbi leckében még lesz szó!

Fontos, hogy ezek már olyan kérdések, amelyekre saját magunkba kell nézni és igazán nehéz őszintén megválaszolni őket.

És akkor nézzük a kérdéseket példákkal behelyettesítve:

- Nehézség: *önmagam elfogadása, a külsőmben megtalálni amit elfogadok és amin változtassak*

Miért nehézség ez számodra, mit okoz?

7+1 lépés a Te utadhoz - Mi miatt akarsz változni, változtatni

Ha nem fogadom el önmagam, a külsőm, akkor nem tudok mire építeni, nem tudom hogyan változzak, mit fejlesszek

Miért baj ez, hogy *nem tudsz mire építeni, nem tudod mit változtass?*

Azért, mert így nem tudom, mi az, amit egyáltalán megtartsak, szeretek, elfogadok magamban.

Miért rossz ez számodra, hogy *nem tudod mi az, amit megtarts, ill. elfogadsz magamba?*

Azért rossz, mert nem tudom, egyáltalán mit szeretek magamban

Hogy érzed magad attól, hogy *nem tudod, egyáltalán mit szeretek magadban?*

Mert így nem tudom, hogy egyáltalán szeretem-e magam.

Mit mond, jelent rólad az, hogy így érzed magad attól, hogy *nem tudod, hogy egyáltalán szeretem-e magad?*

Azt, hogy talán nem is tudok szeretni magamat biztosan, de más sem?

Mi történne, ha nem ilyen lennél, vagy nem ez lenne, történne – *pl. tudnád magadat szeretni?*

Akkor mást is jobban tudnék és talán jobban ki tudnám mutatni az érzelmeimet is a másik számára.

Mi miatt számít ez neked, hogy *jobban ki tudd mutatni az érzelmeidet más számára?*

Mert akkor érzékenyebbnek, kedvesebbnek, jobbnak, nőiesebbnek látnának.

Mitől lenne ez neked jó, vagy jobb, hogy *érzékenyebbnek, kedvesebbnek, jobbnak, nőiesebbnek látnának?*

Jobban elfogadnának emberként és nőként is. Jobban észrevennének a férfiak.

Hogy éreznéd magad attól, ha más lenne más attól, hogy *jobban elfogadnának, észrevennének a férfiak?*

Nagyobb esélyem lenne párt találni és jobban érezném magam a bőrömben is!

Hú, tehát a példánál maradva onnan, hogy nem fogadom el magam eljutottunk addig a valódi okig, hogy nem tudom szeretni magam és talán mást sem.

Majd addig a valódi vágyig, hogy érzékenyben tartsanak, elfogadjanak és a férfiak észrevegyenek.

Ez a példa, mint ahogy valószínűleg a sajátod is, elgondolkodtató és további kérdéseket vethet fel, megvilágítja a hiedelem rendszerünket is, és ahogy az gondolatok, érzések

7+1 lépés a Te utadhoz - Mi miatt akarsz változni, változtatni

formájában megnyilvánul. De most nem a további elemzés a célunk, hanem az, hogy megtaláljuk azokat a legfájóbb témákat, amivel elindulunk és azt, hogy meglássuk, mi felé szeretné változni, azaz merre haladjunk.

Ilyen céllal csináld meg hát a gyakorlatot, legyél őszinte, tárd fel ami felmerül, de egyelőre ne ragadj ebbe bele, hanem menj tovább, kezeld ezeket most tényként, majd a további lépésekben foglalkozunk velük!

Itt is van egy jó 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!

Ezzel nemcsak nekem mutatod meg azokat, hanem a csoport tagjainak is, akik közül sokan hasonló cipőben fognak járni, és biztosan sok támogatást fogsz kapni a többiektől is!