

Igazin

Motivációs Tréning Napló és Munkafüzet I.



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag:
#igazinnapló

www.igazin.blog.hu

© 2016.

Minden jog fenntartva! Kereskedelmi forgalomba nem hozható! A könyv szövege és tartalma az 1999. évi LXXVI. szerzői jogi törvény hatálya alá tartozik. A könyv tartalmának utánközlése csak a szerző írásbeli engedélyével lehetséges. A könyvben található bármely tartalom engedély nélküli utánközlése, sokszorosítása, bármely tevékenységre való felhasználása tilos. A könyvből idézni csak a szerző előzetes, írásbeli engedélyével lehet. Köszönöm, hogy tiszteletben tartod a szellemi tulajdon védelmét!

Bármilyen kérdés, kérés, észrevétel esetén fordulj hozzánk bizalommal

Facebook oldalunkon: www.facebook.com/igazin,

vagy írd nekünk e-mailt: igazin.blog@gmail.com!

A lektorálásért köszönet P. Anikónak és F. Anettnek!

Ajánlás

Szeretettel ajánlom ezt a naplót N. Bernadettnek és O. Györgynek. Két olyan embernek, akik az életmódot és a sportot illetően a nagybetűs Példaképek. Köszönöm az inspirációt, a hitet és barátságokat!

TARTALOMJEGYZÉK

| | |
|---|----|
| Levél az olvasónak..... | 3 |
| Hogyan használd a naplót és a munkafüzetet?..... | 4 |
| I. CÉLOK KITŰZÉSE, ÁLLAPOTFELMÉRÉS ÉS ELŐKÉSZÜLETEK | 5 |
| 1. A célok meghatározása..... | 5 |
| 2. Állapotfelmérés..... | 9 |
| 3. Előkészületek..... | 10 |
| II. HETI BEOSZTÁSOK | 12 |
| 1. Hét..... | 12 |
| A) rész | 12 |
| B) Rész | 19 |
| Gondolataink és hitünk ereje..... | 19 |
| 2. Hét..... | 26 |
| A) rész | 26 |
| B) Rész | 33 |
| 3. Hét..... | 38 |
| A) rész | 38 |
| B) Rész | 45 |
| 4. Hét..... | 51 |
| A) rész | 51 |
| B) Rész | 58 |
| Felhasznált irodalom..... | 65 |

Levél az olvasónak

Kedves Olvasó!

Nagy örömmre szolgál, hogy immár kinyomtatva a kezekben tartod a motivációs edzésnaplót! Igyekeztem úgy összeállítani a munkafüzetet, hogy átlátható és barátságos legyen. Segítségül hívtam a pszichológia tudományát, és saját tapasztalataimon átszűrve összegyűjtöttem neked a leghasznosabb tanácsokat és ötleteket, amelyek rajta tartanak azon az úton, amik az álmaid és vágyaid megvalósulásának országába vezetnek. Őszintén bízom benne, hogy segítségére lehetek és csatlakozhatok hozzád ezen a végtelennek tűnő utazáson. Reménykedem, hogy a célszalagok átszakítása után egy kiegyensúlyozottabb, kitartóbb, egészségesebb, bátrabb és boldogabb ember fog visszatekinteni.

Minden elismerésem, hogy belevágsz! A tudatosság, az összeszedettség, a szorgalom és a megoldások keresése már önmagában fél sikernek számítanak! Örömteli edzéseket és sikeres fejlődést kívánok,

Alexa

/Az Igazin főszerkesztője/

E napló tulajdonosa:



(Írd ide a neved)

Hogyan használd a naplót és a munkafüzetet?

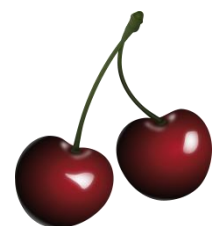
A napló első része a célok megfogalmazásáról, állapotfelmérésről és a következő két hónap előkészítéséről szól. Ahhoz, hogy tudjuk, merre kell mennünk, meg kell határoznunk a célokat. Ez lesz az első lépés. A kezdeti helyzeted feltérképezése azért hasznos, mert a 8 hét letelte után le tudod mérni, hogy mennyit fejlődöttél. Ha ez kész van, segítek bepakolni a hátizsákodba, és ellátlak néhány jó tanáccsal is!

A második fejezetben megtalálod a heti lebontást.

Minden hétnek van egy A) és egy B) része. Az A) szakaszban fel tudsz vezetni magadról minden számszerűsíthető eredményt, például, hogy mennyit ettél, ittál, mozogtál. Tehát, hogy mennyire voltál sikeres az adott héten. A B) rész azoknak szól, akik nem csak fizikai szinten szeretnének eredményesek lenni, hanem pszichésen is. Itt írok azokról a fontos dolgokról, amelyek előmozdítják a sikerességet, segíthetik a kitartásod, növelik az önbecsülésed, és lehetővé teszik, hogy egyensúlyban maradj. Mielőtt belekezdesz, olvasd át az A) részt, mert abban vannak olyan pontok, amit még a kezdés előtt kell kitölteni (Azt étkezési tervet, a bevásárló listát, de akár a heti célokat is, mindig az előző hét alkalmával érdemes megtervezni.) A B) résszel kapcsolatban viszont azt javaslom, hogy csak az adott héten olvasd el! Minden este foglalkozz egy kicsit a naplóval, és haladj párhuzamosan a két résszel!

Továbbá minden hétnek adtam egy témát, amely meghatározza, hogy azon a héten mire érdemes fókuszálni. Ahhoz, hogy segíteni tudjak, felteszek ezekkel a témákkal kapcsolatban néhány elgondolkodtató kérdést, ami abban segít, hogy jobban megértsd mit, miért csinálsz, azt, hogy mi motivál, és hogy eddig miért nem sikerült elérni a kitűzött célokat. Erre azért van szükség, mert minél nagyobb önismerettel rendelkezel, annál inkább, tudatosíthatod magadban, hogy mire van szükséged, hogy hol vannak a fejlesztendő területeid és milyen kiemelkedő képességekkel rendelkezel, amelyek segítenek neked, hogy megvalósítsd az álmaidat.

Nem kötelező az A)és a B) részt egyaránt kitölteni és csak annyi kérdésre válaszolj, amennyire jól esik!



I. CÉLOK KITŪZÉSE, ÁLLAPOTFELMÉRÉS ÉS ELŐKÉSZÜLETEK



„Semmilyen szél nem kedvez annak, aki nem tudja, melyik kikötőbe tart.”

/Seneca/

1. A célok meghatározása

Az a személy, akinek vannak céljai, olyan, mint egy hajó, aminek kormánya mögött ott áll a kapitány, térképpel és iránytűvel. A legtöbb ember ott hibázik a legnagyobbat, hogy bár van elképzelésük, hogy mit akarnak, nem ülnek le végiggondolni, hogyan érhetik el őket, és hajlandóak-e megfizetni az árát. Azt pedig pláne nem gondolják végig, hogy mekkora ára lesz, ha nem érik el a célt. Te ne tartozz ezek közé az emberek közé!

Ha sikert szeretnénk elérni – legyen szó bármiről – előre meg kell dolgoznunk érte. Végző soron fizetést sem úgy kapsz, hogy küldenek neked egy összeget, aztán vagy dolgozol érte, vagy nem. Tehát, olyan nincs, hogy komoly eredmények csak úgy az ölnkbe hulljanak és nem is érdemes rájuk várni. Az élet, amelyet most élsz, annak a tükre, hogy eddig mennyi áldozatot voltál hajlandó meghozni, mennyire voltál kitartó, és mennyi energiát fektettél saját magadba. Egy pillanatra se keseredj el, ha nem vagy megelégedve magaddal, mert csak rajtad múlik, hogy változtatsz-e ezen. Ne úgy fogd fel, hogy végérvényesen ez van, és kész, hanem tekints a jelenlegi helyzetedre egy állapotként, amit nem is olyan sokára meg fogsz haladni!

Elég szomorú, de a legtöbb embernek fogalma sincs, hogy milyen rendkívüli jelentősége van a tudatosan kitűzött céloknak. Az emberek kevesebb, mint 3 %-a írja össze a céljait, és kevesebb, mint 1%-uk veszi elő őket rendszeresen. És, hogy **miért nem tűznek ki célokat az emberek?**

- » Sok ember komolytalan és inkább a szavak, mint a tettek emberei. (Leírni a céljaidat és folyamatosan ellenőrizni hol tartasz a megvalósításukban, tettek számít!)
- » Nem vállalják életükért a felelősséget.
- » Lelkük mélyén értéktelennek, sikerre méltatlannak tartják magukat.

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

- » Nincsenek tudatában a célok fontosságának. (Szerencsére, ez Rád már nem igaz!)
- » Nem tudják, hogy kell célokat kitűzni. Ugye ez nincs benne a köznevelési törvényben. (De a mai napig várok rá, hogy hasznosíthassam a forgatónyomatékról, kovalens kötésről, és az egyes éghajlatokon megtalálható növényzetekről tanultakat.)
- » Félnék az elutasítástól, bírálattól. Gyerekkorodban bizonyára veled is előfordult, hogy kinevették az álmaidat. Lehet, hogy a szüleid jóindulatból ábrándítottak ki, hogy ne csalódj nagyot. A végeredmény sajnos ugyanaz: ezek az élmények igenis befolyásolják az önmagunkhoz és a célok kitűzéséhez való viszonyunkat. De a megoldás egyszerű! Ne fecsegjünk el mindenkinek a terveinket!
- » Félnék a kudarctól. Ez tart minden embert a komfortzónán belül. Ha ez gyerekkorunkba bejut a tudatalattinkba, akkor könnyen visszavethet az ambícióinkból. Kudarccal azonban lehetetlen elérni a sikert! Thomas Edison 5000 sikertelen kísérlet után sem adta fel, hogy előállítsa az izzólámpát. Miután megkérdezték tőle, hogy miért folytatja, ha ennyiszor kudarcba fulladt a próbálkozása, azt mondta: „Egyáltalán nem vallottam kudarcot, sikerült 5000 olyan utat kiderítenem, amely nem járható. Ez 5000 lépéssel közelebb vitt ahhoz, amely járható lesz.” Vagyis egy kudarcban a tanulságot keressük, mert hozzásegít minket az eredmények eléréséhez! Aki sikeres akar lenni, készüljön fel, hogy kudarc is fogja érni! Ezeket viszont innentől kezdve nevezzük inkább értékes tapasztalatnak, vagy átmeneti nehézségnek!

Összegezve: ahhoz, hogy az álmaink megvalósuljanak, először össze kell szednünk a céljainkat. Lélekben el kell fogadnunk, hogy az elérésük hosszú fejlődési folyamat, és mint minden fejlődésben, ebben is lehetnek megakadások vagy plató (stagnáló) szakaszok. A megoldást akkor fogod elérni, ha nem adod fel! És én tudom, hogy nem fogod!

Eddig általánosságban beszéltem a célokról, de most már fókuszáljunk egy kicsit a sportra és a mozgásra, hiszen ez a napló erről szól. Csukd be a szemed, lazulj el és gondold végig, hogy a sportolás, a mozgás, az egészséges életmód területét illetően, melyek a legnagyobb álmaid és a vágyaid! Olyanokat is nyugodtan számba vehetsz, aminek a megvalósulására eddig még nem is mertél gondolni. Például, hogy lefutod a maratont.



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

*A legnagyobb álmaim a mozgással, sporttal,
egészséged életmóddal kapcsolatban:*



Természetesen nem kell mind a tíz sort kitölteni, de ha ennél több álmod van, vezesd őket egy külön lapon, vagy füzetben! (Érdeemes lehet egy füzetet használnod, mert előfordulhat a későbbiek során is, hogy többet szeretnél írni, mint amennyi helyet kihagytam!)

| | |
|-----|--|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |
| 10. | |

Mivel ez a munkafüzet csupán 8 hetes periódust ölel fel, arra kérlek, hogy ezeket a célokat bontsd alcélokra, és válaszd ki, hogy 8 hét múlva melyiknek lesz reális az elérése. Például a maraton lefutásánál maradva, ha ritkán edzettél eddig, 8 hét múlva reális lehet, hogy fuss 4-5 km-t. Figyelj rá, hogy ezek a célok kihívást jelentsenek, vagyis ne legyenek túl könnyűek, de elérhetetlenek sem! Úgy gondolom, 3-6 cél kitűzése optimális erre a 8 hétre, de 10-nél semmiképp ne legyen több!

Céljaim a következő 8 hétre:

| | |
|-----|--|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |
| 10. | |

*Sokkal könnyebb reggel
korán felkelni, és mozogni,
mint minden egyes nap
belenézni a tükörbe úgy,
hogy gyűlölöd, amit láatsz!*

Példák:

Fő cél: A cukor teljes elhagyása.
Alcél, amit teljesíteni tudok: Kizárólag heti egy alkalommal, egy étkezésnél engedélyezem magamnak az édességet.

Fő cél: Reggelente, heti 5x elmegyek edzeni.
Alcél, amit teljesíteni tudok: Heti 3x edzek, ebből legalább 1x reggel.



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

2. Állapotfelmérés

Most, hogy túl vagy a célkitűzésen, itt az ideje, hogy számba vegyük, hogy honnan is indulunk, és számszerűsítsünk minden adatot, ami csak lehetséges. Természetesen ezek közül sem kötelező mindent kitölteni! Sőt hagytam neked néhány üres helyet, ha eszedbe jutna olyasmi, ami nekem nem, vagy arra az esetre, ha Te egy speciális területre fókuszálsz (mondjuk úszás, vagy magasugrás, stb.). Ehhez szükség lesz egy mérlegre, mérőszalagra, és kb. egy fél órára.

| | |
|--------------------------------------|--|
| DÁTUM: | |
| Súly | |
| Csípőbőség | |
| Derékbőség | |
| Mellbőség | |
| Bal comb körfogat | |
| Jobb comb körfogat | |
| Bal kar körfogat | |
| Jobb kar körfogat | |
| Ennyi fekvőtámaszt tudok megcsinálni | |
| Ennyi felülést tudok megcsinálni | |
| Ennyi guggolást tudok megcsinálni | |
| Ennyi húzózkodást tudok megcsinálni | |
| Ennyit bírok futni km/idő | |
| Ennyi ideig tudok plankolni | |
| | |
| | |
| | |

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Ha nincs elég helyed, akkor használd a füzetedet!



3. Előkészületek

Nem maradt hátra más, csak, hogy adjak neked néhány olyan tanácsot, ötletet, amelyek segítségével eredményesebb lehetsz, és amelyek segíthetnek neked átvészelni a holtpontokat. Ezek közül nem kell mindegyiket alkalmaznod, de érdemes kipróbálnod az összes technikát, mert nem tudhatod melyik fog igazán beválni.

- Csak egy hét múlva kezd el a programot! Lehet, hogy furcsának tűnik ez a tanács, de sok múlhat rajta. Gondolj bele, hogyha nyaralni mész, már hetekkel, hónapokkal előre lefoglalod az utat, és gondolatban számolod vissza, hogy mennyi is van még hátra! Lélekben felkészülünk az utazásokra. Ez is egy utazás, és érdemes nem a last minute-t választani. Ha adsz magadnak egy hetet, eszedbe juthat közben, hogy „jövő héten ezt már nem így fogom csinálni”. Vagy „Jövő héten ilyenkor, éppen edzeni fogok”. Arról nem is beszélve, hogy még egy hétig lenne lehetőséged olyan dolgokat csinálni, amikről le fogsz mondani.
- Szerezd be a megfelelő eszközöket a célok eléréséhez! (Erre is jó a plusz egy hét!) Ha táplálkozással kapcsolatos célokat tűztél ki, akkor vegyél olyan ételeket, amiket enni szeretnél, és ajándékozd el, amire már nincs szükséged! Gyűjts recepteket a neten, és tervezd meg, mit mikor fogsz főzni, készíts előre bevásárlólistákat! Ha megfogadtad, hogy konditerembe fogsz járni, akkor menj, és vedd meg a bérletet! Ha a futás mellett köteleződtél el, akkor szerezz be a hőmérsékletnek megfelelő sport ruházatot!
- Minden este szentelj 10-15 percet álmodozásra! Képzeld el, ahogy a céljaid megvalósulnak, és tényleg eléred, amire vágysz. Éld bele magad, és próbálj meg minél több érzékszervet bevonni a fantáziálásba.

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

- Kerüld a „mindent vagy semmit” gondolkodást! Ha kihagysz egy edzést, vagy megeszel egy csokitortát, esetleg egy hétig nem foglalkozol a naplóval, akkor sincs semmi baj! Folytasd ott, ahol abbahagyta és legyél magaddal nagylelkű! A szokások kialakulása időbe telik, és nem az a lényeg, hogy hányszor hibázol, hanem, hogy eggyel többször tovább csinálod.
- Tervezd meg előre, hogy vasárnaponként, hogyan fogod magad jutalmazni a kitartásért cserébe! Néhány ötlet: menj el élményfürdőbe, szaunázni, kirándulni egy közeli erdőbe, moziba, színházba. Kávézz egy barátoddal, menjetek el billiárdozni, bowlingozni, főzzetek valami egészségeset, maradj ágyban délig, vegyél magadnak egy könyvet, ruhát vagy kiegészítőt!
- Ne felejtsd el, hogy valójában senki sem tudja magáról, mi mindenre is képes. Csak akkor kezdjük el felfedezni a lehetőségeinket, amikor eljutunk a komfortzónánk pereméhez és átlépünk rajta. Bátorság kell hozzá, de megéri, mert a látvány a túloldalról lenyűgöző lehet!
- Válassz magadnak példaképet! Lehet olyan, akit ismersz, de híres ember vagy sportoló is. Ha elbizonytalanodsz, hibázol, akkor kérdezd meg magadtól, hogy ő most mit tenne a Te helyedben!
- Lapozd végig a napló A) részét, és nézd meg, hogy mit tudsz a munkafüzetben előre megtervezni. Vannak olyan részek – például az étrend és a bevásárlólista – amit a program elkezdése előtt ki kell töltened, ha e szerint akarsz haladni.



II. HETI BEOSZTÁSOK

1. Hét

A) rész

1. Hét: _____ (dátum)

A hét témája: Önmagunkba vetett hit

Kulcsfogalmak: gondolatok, hiedelmek, családi minták, testkép

E heti céljaim:

Az előző fejezetben kitűzted a fő – és alcéljaidat. Most ezeket tovább bontjuk, és a feladatod, hogy meghatározd, hogy ezen a héten mit kell tenned megvalósulásukért. Például a maratoni példánál maradva, lehet az e heti cél, hogy háromszor megyek futni ezen a héten, kedden, csütörtökön és szombaton. A lehető legpontosabban fogalmazd meg, amit el akarsz érni!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

Edzésterv

Készítsd el az edzéstervedet! Figyelj arra, hogy a szervezetednek legyen ideje megfelelően regenerálódni, ezért iktass be pihenőnapokat is! A sportolás mellett elegendő időt fordíts az alvásra és a pihenésre! Ha kezdő vagy, ne támassz magaddal szemben óriási elvárásokat, mert azzal csak azt éred el, hogy elmegy a kedved az egészszól!

A jobb oldali oszlopban kipipálhatod, ha teljesítetted az aznapi feladatokat!

| | | |
|-----------|--|--|
| Hétfő | | |
| Kedd | | |
| Szerda | | |
| Csütörtök | | |
| Péntek | | |
| Szombat | | |
| Vasárnap | | |

„Ahol akarat van, ott út is van!”



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

Heti menü terv:

Ez a táblázat segít előre megtervezni, hogy mit szeretnél enni az első héten!

| <i>Dátum</i> | <i>Reggeli</i> | <i>Ebéd</i> | <i>Vacsora</i> |
|--------------|----------------|-------------|----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Bevásárlólista



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

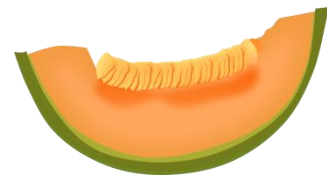
Valós heti menü

Itt tudod vezetni a valós étkezéseket. A két táblázatot összevetve láthatod a különbségeket, ami esetleg rávezethet, hogy ha nem sikerült tartanod magad a tervekhez, akkor ennek mi volt az oka (nem vásároltál be, nem főztél, egy barátnőd megkínált a sütiéből).

| <i>Dátum + pontos idő</i> | <i>Reggeli</i> | <i>Ebéd</i> | <i>Vacsora</i> |
|-------------------------------|----------------|-------------|----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Napi jelentés

Írj összegzést a gondolataidról és arról,
hogyan érezted magad az adott nap!



Ez a feladat azért hasznos, mert rájöhetsz olyan összefüggésekre, amiket eddig nem vettél észre. Például, lehet, hogy csak akkor eszel csokit, ha rossz hangulatod van. Vagy ha kipihented magad, és pozitív dolgok történtek veled, akkor sokkal jobban élvezed a mozgást.

Hétfő.....
.....
.....

Kedd.....

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag:
#igazinnapló

Szerda.....

Csütörtök.....

Péntek.....

Szombat.....

Vasárnap.....

*„Ami most kicsinál, az egy nap a
bemelegítésed lesz!”*



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

Választható, kreatív házi feladatok, amik segítenek a célok elérésében

1. Készíts motivációs posztert

Ha szereted a kreatív dolgokat, akkor ez a Te feladatod lesz. Először is vedd elő egy nagy kartonpapírt! Utána vágj ki fotókat magazinokból, vagy gyűjts össze a netről és nyomtasd ki őket! Végül ragaszd fel a képeidet a kartonra!

Extra tipp: Ha blu tack-el rögzíted a képeket, bármikor könnyedén ki lehet őket cserélni. Az enyém így néz ki (nekem kicsi volt a kartonpapír):



2. Készíts el listát arról, hogy miért is csinálod ezt az egészet! Írd le, miért élvezed, miért jó ez neked, és írd le azt is, hogy milyen lesz, ha eléred a célod! Tedd el egy jó helyre, és ha nincs kedved mozogni, vagy kezd alább hagyni a motivációd, akkor vedd elő és olvasd át!
3. Készíts új lejátszási listát az edzéshez! A youtube-on rengeteg zenét raknak fel mozgáshoz, ha nincs kedved egyenként összeválogatni a számokat!

„A legnagyobb élmény az életben, ha megcsinálod azt, amire mások azt mondják, lehetetlen.”

B) Rész

Gondolataink és hitünk ereje



Bármiben hiszel, igazad lesz!

A világot és önmagunkat olyannak látjuk, amilyenek tudat alatt hisszük. Gondolataink óriási hatást gyakorolnak a szervezetünkre és egészségünkre. Masaru Emoto, egy japán kutató mindezt be is bizonyította. Emoto lefagyasztott vízmintákat vizsgált meg mikroszkóp alatt. Felfigyelt arra, hogy a kristályszerkezetet meghatározza, hogy milyen szavakat mondanak ki a vízminta jelenlétében. (Aki szeretne utánanézni, megtalálhatja a vízmintákról készült fotókat Masaru Emoto: A víz üzenetei c. könyvében.) Amelyik vízmintának azt mondták, hogy „Hányingert kapok tőled! Megöllek!”, az a vízcsepp eltorzult, amelyeknek pedig azt mondták, hogy „Szeretet”, gyönyörű kristályszerkezetet vett fel.

Mindez azért elgondolkodtató, mert az emberi test 70%-a víz. További kutatások igazolták, hogy nem csak a szavaink, hanem a gondolataink is hatnak a testünkben lévő minden csepp vízre és szerves anyagra. Sok ember képtelen rá, hogy változtasson az életén, mert gondolataikkal a meglévő helyzetet teremtik újjá. Elgondolkodtál már azon, hogy vajon mennyiszor gondolsz arra, hogy nem tetszel magadnak, hogy nem vagy elég jó, hogy nem vagy képes a céljaid elérésére, nem vagy képes lefogyni, vagy, hogy nincs elég időd semmire? Nos, ezekkel a gondolataiddal hozzájárulsz ahhoz, hogy mindez megvalósuljon.

Gyermekkorodban biztosan Te is hallottad a szüleidtől, hogy „Már százszor megmondtam, hogy...”. A tudatalattinkon nincsen szűrő, és bármit befogad, bármit elhisz, amit elég sokszor hall. Így alakul ki minden ember hiedelemrendszere. Akaratlanul is belénk ivódnak a szüleinktől átvett minták és szokások és életünk közepe táján rádöbbenhetünk, hogy pontosan ugyanazt az életet éljük, mint a szüleink éltek egykor. A legnagyobb probléma, hogy ezekről a tudatalatti programokról mit sem tudunk. Olyan mély hitet és meggyőződést képviselnek számunkra, hogy nem kérdőjelezzük meg őket. Megszabadulni nem lehetséges a hitrendszerektől, de át lehet írni őket.

Az első hétben tehát feltérképezzük, hogy milyen érzéseid, gondolataid vannak az egészségről, az életmódról, önmagadról, a testedről, utána pedig – abban az esetben, ha nem járulnak hozzá a fejlődésedhez – átírjuk őket. Vágjunk is bele!

Nem kötelező minden kérdésre válaszolni! Azt javaslom, ne is egyszerre válaszold meg az összes kérdést! (Vagy ha lelkes vagy, akkor válaszolj rájuk a hét elején, hét közben gondolkodj rajtuk, és a hét végén egészítsd ki a válaszaidat!) Hagyd magadban érlelődni ezt a témát! Mivel a gyermekkorodba nyúlunk vissza, nem biztos, hogy rögtön, minden eszedbe jut. Engedd meg, hogy az emlékek, helyszínek, párbeszédetek maguktól a felszínre bukkanjanak.

Ha kevésnek találod a helyet, vagy el szeretnél mélyülni ebben a témában, használd a füzetetedet!

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

1. Mi jut eszedbe először arról a szóról, hogy egészség?

.....
.....
.....

2. Milyen szimbólumot társítanál hozzá? Rajzold le!

3. A szüleid, a tágabb családod, hogyan viszonyult gyermekkorodban a mozgáshoz? Láttad a szüleidet sportolni, úszni, biciklizni? Voltatok együtt sportrendezvényen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. A szüleid, a tágabb családod, hogyan viszonyult gyermekkorodban az evéshez? Rendszeresek voltak a közös étkezések? Ha igen, ezeknek milyen volt a hangulata? Mik voltak a legjellemzőbb ételek, amiket ettetek? Ki főzött? Voltak-e olyan visszatérő témák, amikről mindig étkezés közben beszéltek?

.....
.....
.....
.....



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

5. Megjelent-e gyermekkorodban, a családban, az egészségtudatosság? Volt-e olyan, aki félt a megbetegedéstől, vagy egy bizonyos betegségtől? Tett-e ellene valamit? Odafigyeltek-e a nevelőid, szüleid, hogy mindig megfelelően étkezz, eleget aludj, eleget mozogj? Adtak-e neked vitamint? Jártál-e valamilyen edzésre, vagy mozgásos foglalkozásra? Ha igen, akkor erről mi volt a véleménye a szüleidnek? Támogattak, örültek neki, hogy jársz, vagy inkább próbáltak lebeszélni róla?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Mi jut eszedbe először azokról a szavakról, hogy sport, mozgás, edzés? Milyen érzések merülnek fel benned, ha ezeket a szavakat hallod?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Milyen gyakran mozogsz? Szívesen mész, vagy inkább kellemetlen és kötelező feladatként tekintesz rá? Lelkesen várod, vagy legszívesebben minden alkalommal lemondanád? Milyen érzéseid vannak mozgás közben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

8. Van-e olyan étkezési szokásod, amiről úgy gondolod, hogy változtatásra szorul?

.....

.....

.....

9. Látsz-e összefüggést a szüleid és a Te egészséges életmódhoz való viszonyod között? Hasonlóak a mozgási és étkezési szokásaid, vagy a szöges ellentétét képviseled a szüleid viselkedésének?

.....

.....

.....

.....

.....

10. Hogyan vélekedtek a szüleid a saját testükről? Szépnek találták magukat, csinosan, elegánsan öltözködtek? Gondozták és ápolták a testüket? Használtak például testápolót, parfümöt? Gyakran jártak fodrászhoz?

.....

.....

.....

.....

.....

11. Hogyan vélekedtek a szüleid a Te testedről? Dicsérték, vagy megjegyzéseket tettek rá? Eszedbe jutnak tipikus mondatok, üzenetek, amiket a testedről mondtak neked?

.....

.....

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

.....
.....

12. Te hogyan viszonyulsz a saját testedhez? Mivel vagy elégedett és mivel nem? Ha lenne rá lehetőség, mit változtatnál meg rajta? Összességében szereted a testedet?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

13. Van-e olyan mondat, amit gyakran mondasz magadnak, saját magadról? Mit ismételsz a tükör előtt, vagy ruha próba közben? (Például, hogy milyen nagy/kicsi a ...) Ezekhez a mondatokhoz milyen érzések társulnak?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

14. Találsz összefüggést a szüleid testképe és a saját testképed között? Van átfedés a testedet illetően, a szüleid üzenete és a saját véleményed között?

.....
.....
.....
.....
.....



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag:
#igazinnapló

Ha válaszoltál a kérdésekre, akkor írd le újra a negatív hiedelmeidet az egészségről, sportról, étkezésekről és magadról EGY KÜLÖN LAPRA! Nagyon fontos, hogy ebben a naplóban ezek ne szerepeljenek újra! Ha kész vagy, akkor egyenként írd át ezeket az állításokat pozitív, szeretetteljes, állító mondatokká! Például negatív mondat: Utálom, hogy ilyen vastag a bokám. Átalakított, pozitív mondat: Szeretem a bokámat.



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag:
#igazinnapló

Ha ezzel kész vagy, akkor ezeket a mondatokat legalább 360-szor kell elismételned vagy hallanod ahhoz, hogy megváltozzanak a hitrendszered. Ha reggel és este hangosan felolvasod magadnak, akkor 6 hónap alatt átíródnak a programok. Ez egy nagyon hosszadalmas és kitartó munka, de megéri! Ha nincs lelkierőd ehhez, azt is megértem. Ez esetben azt javaslom, hogy válassz ki egy mondatot, és mondd el magadban, naponta többször. Nem muszáj az összes mondatot azonnal átírni. Ismételd meg egyet, mondjuk főzés, vásárlás, sorban állás, házimunka, autóvezetés közben!

Sok sikert és kitartást kívánok hozzá!

Rajzold ide, vagy írd le, hogy összességében mit jelentett számodra az első hét!

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

2. Hét

A) rész

2. Hét: _____ (dátum)

A hét témája: *Önbizalom, önbecsülés*

Kulcsfogalmak: *önszeretet, önelfogadás, énkép, énídeál, feltétel nélküli elfogadás*

E heti céljaim:

Túl az első héten, tiszta lapot nyitva, írd össze, mik a céljaid a második hétre! Vedd alapul az első heti céljaidat! Ha alulteljesítetted őket, akkor vállalj kevesebbet! Ha túl könnyedén elérted őket, rakd egy kicsit magasabbra a lécet!

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag:
#igazinnapló

Edzésterv

Készítsd el az edzéstervedet! Figyelj a regenerálódásra, pihenőnapokra, elegendő alvásra! Vedd alapul, hogy az előző héten mennyit bírtál! Egész nyugodtan beírhatsz plusz mozgásokat is: kedden mondjuk, sétálj haza, szerdán és pénteken használd a lépcsőt! Legyél kreatív!

A jobb oldali oszlopban kipipálhatod, ha teljesítetted az aznapi feladatokat.

| | | |
|-----------|--|--|
| Hétfő | | |
| Kedd | | |
| Szerda | | |
| Csütörtök | | |
| Péntek | | |
| Szombat | | |
| Vasárnap | | |

„Ha könnyű lenne, mindenki csinálná!”



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

Heti menü terv:

Tervezd meg, hogy mit szeretnél enni a második héten! Vedd alapul az előző hét tapasztalatait! Hogy ne legyen unalmas, kereshetsz új recepteket a neten!

| Dátum | Reggeli | Ebéd | Vacsora |
|-------|---------|------|---------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Bevásárlólista



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

Valós heti menü

Itt lesz a táblázat a valós étkezések feljegyzéséhez!

| <i>Dátum + pontos idő</i> | <i>Reggeli</i> | <i>Ebéd</i> | <i>Vacsora</i> |
|-------------------------------|----------------|-------------|----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Napi jelentés

Írj összefoglalást a gondolataidról és arról, hogyan éreztél magad az adott nap!



Hétfő.....
.....
.....

Kedd.....
.....
.....

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag:
#igazinnapló

Szerda.....

.....

.....

Csütörtök.....

.....

.....

Péntek.....

.....

.....

Szombat.....

.....

.....

Vasárnap.....

.....

.....

*„Amíg nem adod fel,
addig legyőzhetetlen
vagy!”*



Választható, kreatív házi feladatok, amik segítenek a célok elérésében

1. Vezess siker-naplót! Minden este ülj le, és írd össze az aznapi sikereidet, mindegy, hogy milyen apróságokról is van szó. Írd le, ha pozitívan gondolkodtál, ha jó érzés volt belenézni a tükörbe, ha teljesítetted az aznapi célokat, ha megdicsértek. Írd le azokat a dolgokat, amiken sikerült változtatnod!



2. Ajándékozd meg magad egy olyan ruhadarabbal vagy kiegészítővel, amitől nő az önbizalmad! Egy jól kiválasztott darab csodákra képes!

3. Csináljatok a barátaiddal szénhidrát és cukormentes süti versenyt! A legjobb süti receptjét és fotóját küldjétek el az igazin.blog@gmail.com-ra, hogy megoszthassuk a Facebook oldalunkon. Így nem csak jól szórakozol, minőségi időt töltesz a barátaiddal és odafigyelsz az egészségedre, hanem még másoknak is segítesz!



B) Rész

Énkonceptió és önbecsülés



Mielőtt belekezdünk, először szeretnék feltenni neked két kis kérdést. Kérlek, csak azután olvasd tovább, miután megválaszoltad! (A válaszaidra vissza fogunk térni.)

1. Mit gondolsz, milyen növény, állat, tárgy vagy természeti jelenség jelképezne téged a leginkább?

.....

.....

2. Ha választhatnál, milyen növény, állat, tárgy vagy természeti jelenség szeretnél lenni?

.....

.....

Az előző héten az egészséges életmódról szóló hiedelemrendszerekkel foglalkoztunk. Hiedelmeink, meggyőződéseink természetesen nem csak az egészséges életmóddal kapcsolatban vannak, hanem minden mással kapcsolatban is. Mivel az első héten csak azt gondoltuk végig és formáltuk át, hogy mit gondolunk a saját testünkről, most egy kicsit meghaladva, áttérünk a személyiség kérdéskörére.

Eredményeink és énkonceptiónk között szoros kapcsolat van. Annyit vagyunk képesek teljesíteni, amennyit elhiszünk saját magunkról. Nem tudunk jobbak lenni kifelé, mint amilyenek belül tartjuk magunkat. Önkorlátozó hiedelmeink általában hamis információkon nyugszanak. Ha leleplezzük őket, képesek leszünk kibontakoztatni a bennünk rejlő óriási lehetőségegeket. Képzeld el magadat egy kis magként, az önmagadról szótt vélekedéseket pedig a magot körülölelő maghéjként! A héj egy bizonyos ideig megvédi a kis magot a sérülésektől, de ha a mag földbe kerül, a maghéj lebomlik, a kis növény pedig életre kel. Azt pedig soha nem szabad elfelejtened, hogy a legcsodálatosabb virágok, a mézédés gyümölcsök, a legmagasabb fák is olyan magok voltak egykor, amit maghéj védett.

Tehát énkonceptiónk van arról, hogy mekkora a testsúlyunk, mennyi erőnk van, mennyi mozgásra vagyunk képesek, miből és mennyit eszünk, minek tudunk ellenállni és minek nem vagy, hogy milyen jók vagyunk egy adott sportban. Ugyanígy, énkonceptiónk van arról is, hogy milyen szülők vagyunk, milyen gyerekei vagyunk a szüleinknek, mennyire vagyunk népszerűek, mennyire vagyunk hatékonyak, mennyi pénzt tudunk keresni.

Tíz százalékkal az énkonceptiónk alatt vagy felett nagyon kényelmetlenül érezzük magunkat, és mindent megteszünk, hogy visszakerülhessünk a számunkra elfogadható

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

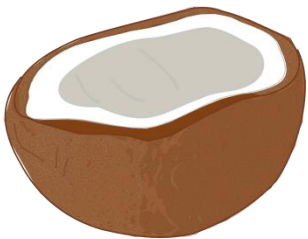
tartományba. Például – kicsit elkanyarodva az egészséges életmódtól -, ha tíz százalékkal többet keresünk, mint amennyiért hitünk szerint megdolgoztunk, azonnal elköltjük a pénzt, vagy teremtünk egy olyan helyzetet, amiben muszáj elkölteni. Mondjuk, koccanunk a kocsival. A legtöbb ember, aki váratlanul nagyobb összeghez jut, pánikszerűen és határtalan kreativitással kezdi el alkalmazni a „kidobom az ablakon” technikáját. A komfortzóna ebből a szempontból óriási ellensége a bennünk rejlő potenciálok kibontakoztatásának.

Az énkoncepciónak három összetevője van: énkép, énídeál és önbecsülés. Az énkép az, aminek és amilyennek látjuk magunkat. Ide tartozik minden, amit magunkról gondolunk. Az első kérdésre adott válaszod mutatja meg, milyen az énképed. Az énídeál az a személyiség, akivé válni szeretnénk. A boldogtalan és sikertelen emberek csak nagyon keveset, vagy egyáltalán nem gondolkoznak azon, hogy milyenek szeretnének lenni. A második kérdésre adott válaszod megmutatja, hogy milyen az énídeálad. Az önbecsülés megmutatja, hogy mit érzünk magunkkal kapcsolatban. Ez a személyiség érzelmi összetevője, az energia, az életerő, a lelkesedés, az optimizmus forrása. Az önbecsülésnek két alappillére van:

- Mennyire szeretjük, mennyire fogadjuk el magunkat, mennyire tartjuk saját magunkat értékesnek.
- Mennyire érezzük magunkat hatékonyak.

Ezek kölcsönösen összefüggnek, hiszen, ha jó érzéseink vannak magunkkal kapcsolatban, jobban teljesítünk, és ha jobban teljesítünk, elégedettebbek vagyunk. Az önbecsülés abban nyilvánul meg, mennyire szeretjük önmagunkat. Minél jobban szereted magad, annál jobban fogsz csinálni mindent, amibe belekezel. (Itt nem az önimádatról van szó. A magasabbrendűségi komplexus – mikor valaki önző és arrogáns – és a kisebbrendűségi komplexus – mikor valaki félnék és alkalmatlannak érzi magát – egyaránt arról árulkodik, hogy az önbecsülés nincs rendben az illetőnél.) Zárásképpen szeretném megosztani veled az önbecsülés két legfontosabb szabályát:

1. Senkit sem tudunk jobban szeretni, mint önmagunkat. Nem adhatsz másnak valamit, amivel nem rendelkezel. Ha üres a pénztárcád, nem tudsz adakozni. Abból a földből, amiben nincsen tápanyag, gyenge, fejletlen növények fognak kinőni.
2. Senkitől sem várhatjuk, hogy jobban szeressen minket, mint amennyire mi szeretjük és tiszteljük saját magunkat.



A második héten tehát beleássuk magunkat az énkép, énídeál, önbizalom és önbecsülés témakörébe. Nem kötelező minden kérdésre válaszolni! Azt javaslom, ne is egyszerre válaszold meg az összes kérdést! (Vagy ha lelkes vagy, akkor válaszolj rájuk a hét elején, hét közben gondolkodj rajtuk, és a hét végén egészítsd ki a válaszaidat!) Ahogy az első héten, most is azt javaslom, hagyd magadban érlelődni ezt a témát!

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

1. Jellemezd az általad választott növényt, állatot, tárgyat vagy természeti jelenséget, amit a B) rész elején választottál! Milyen jó és rossz tulajdonságai vannak? Milyen környezetben van? Mekkora? Milyen erős? Ki vagy kik vannak körülötte? Van-e valamilyen zaj a háttérben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Tedd ugyanezt az évideálként megválasztott növénnel, állattal, tárggyal vagy természeti jelenséggel! Milyen jó és rossz tulajdonságai vannak? Milyen környezetben van? Mekkora? Milyen erős? Ki vagy kik vannak körülötte? Van-e valamilyen zaj a háttérben? Mik azok a tulajdonságai, amik miatt vonzó számodra?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Milyen önkorlátozó hiedelmeid vannak? Mi az, amiről (még) úgy gondolsz, hogy Te nem vagy rá képes?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

4. Milyen az énkoncepciód az energikusságoddal, vitalitásoddal, életerőddel, sportolással kapcsolatban?

.....
.....
.....

5. Milyen énkoncepciód van a testsúlyodról? Képes vagy elképzelni, azt a testet, amire vágysz? Mit gondolsz, mennyi mozgásra alkalmas a tested?

.....
.....
.....

6. Írd le annak az embernek a jellemzőit, akivé válni szeretnél! Fogalmazd meg, hogy hogy néz ki, milyen belső tulajdonságai vannak, hogy éli az életét, mivel telik egy napja, mennyi pénze van, milyen szokásai vannak, milyen a viszonya az emberekkel, hogy érzi magát!

.....
.....
.....
.....
.....
.....

7. Mit gondolsz az önbecsülésedről? Emlékezz vissza, az önbecsülésnek két összetevője van: önmagunk szeretete és a hatékonyságunk. Te milyen érzéseket táplálsz (ahogy a magot is tápláljuk) önmagaddal kapcsolatban? Mennyire vagy hatékony az életed különböző területein?

.....
.....



.....
.....
.....
.....

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

8. Mit gondolsz, mi okozhatta, hogy most ekkora az önbecsülésed? Ki ezért a felelős?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. Mit gondolsz, hogyan tudnád növelni az önbecsülésedet? Mit kellene tenned, vagy minek kellene történnie, hogy jobban szeresd és elfogadd magad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. Szedj össze néhány ötletet, hogy hogyan tudnád tágítani a komfortzónádat! Nem kell feltétlenül óriási dolgokra gondolni! Ezen a területen apró lépésekben kell gondolkodnunk, mert nagy kiugrások esetén – 10% felett – gyorsan visszapfozzuk magunkat oda, ahonnan indultunk!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gratulálok a sikeres második hetedhez! Javaslom, ha negatív mondatokat írtál a naplóba, akkor azokat az első héten tanult módszerrel alakítsd át, és írd le a füzetedbe!

Készen állsz a harmadik hét kihívásaira?

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

3. Hét

A) rész

3. Hét. _____ (dátum)

A hét témája: Felelősségvállalás, önkontroll

Kulcsfogalmak: önállóság, autonómia, a test és az érzelmek kontrollja, akarat

E heti céljaim:

Írd össze, ezen a héten mik lesznek a céljaid! Vedd alapul az első két hetet! Ha eddig alulteljesítetted őket, akkor vállalj kevesebbet! Ha túl könnyedén elérted őket, akkor emeld a tétet! Törekedj az optimálisan elérhető, motiváló célok megválasztására!

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

Edzésterv

Készítsd el az edzéstervedet! Ha esetleg nem sikerült mindent teljesítened, akkor sincs semmi baj! Nem az a lényeg, hogy mindent tökéletesen végigcsinálj, hanem, hogy ne add fel és ne hagyd abba!

A jobb oldali oszlopban kipipálhatod, ha teljesítetted az aznapi feladatokat!

| | | |
|-----------|--|--|
| Hétfő | | |
| Kedd | | |
| Szerda | | |
| Csütörtök | | |
| Péntek | | |
| Szombat | | |
| Vasárnap | | |

„Mindegy milyen lassan futsz, így is mindenkit lekörözöl, aki otthon, a kanapén nézi a Tv-t!”



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

Heti menü terv:

Tervezd meg, hogy mit szeretnél enni ezen a héten! Vedd alapul az előző hét tapasztalatait! Ha bevonod a naplórásba a barátaidat, közösen is kitölthetitek a táblázatot! Megbeszélhetitek előre, hogy ki, melyik napon főzi meg az ebédet, így még együtt is ebédelhettek! Egészséges életmód, finom ételek, és barátokkal töltött idő! Így kell élni Igazin!

| <i>Dátum</i> | <i>Reggeli</i> | <i>Ebéd</i> | <i>Vacsora</i> |
|--------------|----------------|-------------|----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



Bevásárlólista

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

Valós heti menü

Itt lesz a táblázat a valós étkezések feljegyzéséhez!

| <i>Dátum + pontos idő</i> | <i>Reggeli</i> | <i>Ebéd</i> | <i>Vacsora</i> |
|-------------------------------|----------------|-------------|----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Napi jelentés

Írj összefoglalást a gondolataidról és arról, hogyan érezted magad az adott nap!



Hétfő.....
.....
.....

Kedd.....
.....
.....

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag:
#igazinnapló

Szerda.....

.....

.....

Csütörtök.....

.....

.....

Péntek.....

.....

.....

Szombat.....

.....

.....

Vasárnap.....

.....

.....

*„Csinálj ma valami
olyat, amit a
jövőbeni önmagad
megköszön majd!”*



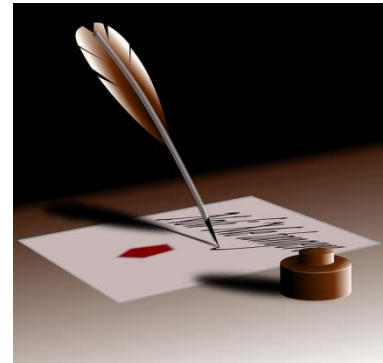
Választható, kreatív házi feladatok, amik segítenek a célok elérésében

1. Keresz magadnak edzőpartnert! Az edzőpartner motivál, mert ha előre megbeszélitek, akkor már kellemetlen lemondani az utolsó pillanatban. Az együtt edzés pedig jó szórakozás és minőségi idő lehet. Akár randi program is lehet egy kirándulás, korcsolyázás, kosarazás.



2. Válassz klasszikus edzést! Réges-régen, még az internet és mobiltelefon előtti időkben, mikor az Óperenciás tengeren túl, még nem túrt a kurta farkú kismalac, na akkor nem volt ilyen sok konditerem, és nem is volt rá szükség. Még hozzá azért nem, mert az emberek mozogtak eleget. A földművelés, favágás, a ház körüli teendők ellátása bőségesen elég mozgást biztosított mindenki számára. Ha van lehetőséged, akkor az edzőterem vagy a futópálya helyett próbálj ki valami mást: kapálás, ültetés, gyomlálás, favágás, fűnyírás, takarítás stb.

3. Fotózz, fess, rajzolj képet, vagy írd egy verset, történetet, novellát, mesét az egészségről, a sportolás előnyeiről, a megfelelő étrendről. Lehet, azt gondold, ez milyen butaság. Pedig nem véletlenül rendeznek olyan versenyeket, ahol egy márkáról, vagy termékről kell művészeti alkotást készíteni. Minél többet gondolkozol azon, hogy mit is írd róla, miért jó az az adott termék, annál többet fogsz belőle venni! Gondolkodj inkább a vitalitásról, minőségi ételekről, mozgásról, hogy úgy válj egészségessé, hogy észre sem veszed!



A műalkotásodat küldd el nekünk e-mailben az igazin.blog@gmail.com-ra, hogy a fotót vagy az írást megoszthassuk!

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

B) Rész

Felelősségvállalás és önkontroll

Sok ember szeret szenvedni, sőt egyenesen ragaszkodik a szenvedéseihez. Ez is hozzátartozik a komfortzónánkhoz. Arról nem is beszélve, hogy könnyebb a szülőket, a főnököt, a politikát hibáztatni, mint elismerni, hogy „Bármilyen történjék velem, én vagyok a felelős érte.” Az, hogy jól érzed-e magad az élet különböző területein, annak a függvénye, hogy mennyire vagy képes irányítani az adott területet. Márpedig annyira vagy képes irányítani egy területet, amennyire felelősséget vállalsz érte. Aki önként lemond a felelősségről, az egyúttal lemond az irányításról, lemond a szabadságáról, és hosszútávon megássa a sírt a saját boldogságának.

Természetesen mondhatod, hogy a felelősség nem a tied, hogyha eláztatja a szomszéd a lakásodat, vagy ellopják a kocsid/telefonod/akármid. Jogilag ez így is van. Viszont az, hogy erre hogyan reagálsz, az már a Te felelősséged!

Levonhatjuk a következtetést, hogy minél inkább képes vagy a felelősségvállalásra, annál inkább lesz kontrollod a veled történő események felett. Ha képes vagy önmagad irányítására, akkor kialakul az önkontrollod. Ám ha pusztán az önkontroll segítségével akarunk ellenállni valaminek, az körülbelül csak az esetek felében sikerül. Az olyan emberek, akiknek erős önkontrollja van, kevesebb időt fordítanak arra, hogy ellenálljanak a vágyaiknak. Ennek pedig az a titka, hogy szokásokat alakítanak ki.

Minden szokás kulcsa a döntéshozatalban rejlik. Ha meghozol egy döntést – mondjuk, hogy fél évig nem eszel csokit – akkor többé nem kell választanod, vagyis mentesülsz a döntéshozatal alól. Ha egy nap többször döntened kell – hogy most egyél, vagy ne egyél – az önkontrollodból veszed el az energiát. Ez általában úgy működik, hogy reggel még nincs gond, hogy megregulázzuk magunkat. Vigyázunk a reggelinél (amúgy is előtte álltunk rá a mérlegre, úgyhogy pláne), vigyázunk az ebédnél, délután már kezdünk megtörni, este pedig jól belakmározunk. Ennek az az oka, hogy az önkontrollra szánt energiánk véges és a nap végére kimerül. Ha azonban előre eldöntöd, hogy nem eszel csokit, akkor egy idő után szokássá válik, ami már nem kerül energiafelhasználásba.

A szokások kialakításában sokat segíthet a nyomkövetés. Biztosan állítom, hogy ebben nagyon jó vagy, mert ez a napló is pontosan erről szól! A tudatosság erősíti az önkontrollt. Viszont az újratekzés sokszor nehezebb lehet, mint elkezdni valamit, ezért vigyázni kell, hogy ha belevágtunk, ne csússzon ki a kezünkből az irányítás és csináljuk végig. Ha mégis abba kellene hagyni egy szokás kialakítását, akkor jó lehet az a taktika, hogy beírod a naptárba, mikor fogod folytatni.

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

El kell különítenünk az önmegtartóztatást és az önmérséklést. Az előbbi azt jelenti, hogy 100%-ig lemondasz valamiről, és semmilyen körülmények között nem fordul meg a fejedben, hogy hozzányúlj. Az önmérséklet ezzel szemben azt jelenti, hogy az adott dologból engedélyezel magadnak valamennyit. Csokis példánknál maradván az önmegtartóztatás azt jelenti, hogy nem veszed meg a boltban, nincs otthon vésztartalékod, nem eszel belőle, sem abból, amiben csoki van, sőt rá se nézel soha. Az önmérséklet ezzel szemben azt jelenti, hogy vásárnaponként eszel három kockát. Érdeemes elgondolkodni, hogy neked melyik megy könnyebben. Ha egy önmegtartóztató megvon magától valamit, akkor konzerválja az akaraterjét és energiáját, mert nem kell döntenie és nincs szüksége az önkontrollra. Ha egy önmegtartóztató önmérséklettel próbálkozik, ki fog merülni a saját magával folytatott harcban.

„Sokkal könnyebb elfojtani az első vágyat, mint kielégíteni mindazokat, amelyek követik.”

Ha kényelmetlenné teszed a rossz szokásaidat, akkor kevésbé lesz kedved hozzájuk, mondjuk azzal, hogy fokozod a szükséges mentális és fizikai energia bevitelt. Például eldöntöd, hogy hetente engedsz magadnak egy sütit, de csak a város másik végében lévő cukrászdában. Nem biztos, hogy minden héten lesz kedved elmenni! Vagy ha evésről van szó, próbáld meg az ügyetlenebb kezeddel enni! A rossz szokások kényelmetlenebbé tételének csak a kreativitásod szab határt!

Sokszor az a nagy életmódváltás kudarcának oka, hogy egyszerre túl sok mindenen akarunk változtatni. Ez valószínűleg azért van így, mert túl sokat követelnek egyszerre az akaraterjükből. Ezért nem érdemes húsz tételes új évi fogadalmat írni, bőven elég, ha egyszerre életünk egy területét szeretnénk rendbe hozni.

Szeretném még megemlíteni a „most már mindegy effektust”. Ez azt jelenti, hogyha diétázó, fogyókúrázó emberek megcsúsznak az aznapi kalóriamennyiségükkel, vagy esznek valami olyat, amit nem lett volna szabad, kudarcként könyvelik el, így aztán arra gondolnak, hogy „most már mindegy, akár jól is érezhetem magam”. Az ekkor bekövetkező falásroham sokkal jobban hizlal, mint az eredeti kis botlás.

Ebben a részben a felelősségvállalásról, önkontrollról és a szokásokról írtam neked. Most ezekkel kapcsolatban teszek fel kérdéseket, hogy tudatosuljon benned - önmagaddal kapcsolatban néhány dolog, ami segíthet, hogy kitartóbban folytathasd a programot. Nem kötelező minden kérdésre válaszolni, és érdekesebb a hét folyamán többször visszatérni a kérdésekhez.



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

1. Sorold fel azokat az életterületeket, amikért eddig nem vállaltad a felelősséget!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Gondold végig és írd le, milyen kifogásokat szoktál használni, hogy kihúzd magad a felelősségvállalás alól! (Például: „Túl öreg vagyok”, „Nincs autóm”, „Vidéken élek”, „A szüleim tehetnek róla”, „A párom a hibás”, „Én már mindent megpróbáltam”, „Ő is elkésett a múltkor”)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. A szüleid vállalták a felelősséget az életükért/ boldogságukért? Milyen példát mutattak neked?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

4. Mit gondolsz, milyen szokások kialakítása segítene hozzá a céljaid eléréséhez?

.....
.....
.....

5. A családotban inkább az önmegtartóztatás vagy az önmérséklés volt jellemző?

.....
.....
.....

6. Te inkább önmérséklő vagy önmegtartóztató vagy? Ha is-is a válaszod, akkor milyen területeken válik be az egyik és milyen területeken a másik?

.....
.....
.....

Innentől kezdve a kérdések a szokásaid feltérképezését segítik elő!

7. Melyik napszakban vagy tele energiával? Mikor tudsz a leghatékonyabban dolgozni?

.....
.....
.....

8. Melyek azok a tevékenységek, amik sok idődet felemésztenek, de nem kifejezetten hasznosak vagy ösztönzőek?

.....
.....
.....



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

9. Sok olyan dolog van a naptáradban, amit örömmel vársz?

.....
.....
.....

10. Mi az, amit órákig tudsz csinálni, anélkül, hogy megunnád?

.....
.....
.....

11. Mi okozza számodra a legnagyobb elégedettséget, ha időt, ha pénzt vagy ha erőfeszítést spórolsz?

.....
.....
.....

12. Ha pénzt költesz egy dologra (mondjuk veszel egy edzőtermi bérletet), jobban vagy kevésbé kötelezed el magad, hogy el is menj?

.....
.....
.....

13. Boldoggá tenne, ha azt látnád, hogy a gyerekeid olyan életet élnének felnőttként, mint amilyen most neked van?

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

14. A mostani szokásaid közül minek örülnél, ha a gyerekeidnél is látnád, és melyiknek nem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15. Csoportban, vagy egyedül vagy hajlamos, egy rossz szokásban elmerülni?

.....

.....

.....

16. Ha lenne lehetőséged egyet kivánni egyet a szokás-tündértől, akkor mit szeretnél, melyik szokásodat tüntesse el?

.....

.....

.....



Gratulálok a harmadik heti teljesítményedhez! Nagyon kitartó és szorgalmas vagy! Ne feledd, mindent nehezebb újratekdeni, úgyhogy ne hogy most hagy abba! Csak így tovább!

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

4. Hét

A) rész

4. Hét. _____ (dátum)

A hét témája: Kezdeményezés, félelmek leküzdése,

Kulcsfogalmak: feltételhez kötött szeretet, gátló és kényszerítő szokások

E heti céljaim:

Írd össze, ezen a héten mik lesznek a céljaid! Már biztosan belejöttél és tanultál az előzőkből, de továbbra is vedd alapul az első három hetet! Ha eddig alulteljesítettél, vállalj kevesebbet, ha túl könnyedén elérted a kitűzött célokat, akkor vállalj többet!

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

Edzésterv

Készítsd el az edzéstervedet!

Extratipp: használj lépésszámlálót! A telefonod úgy is mindig nálad van, keress egy jó alkalmazást, és próbálj minden nap egy pár lépéssel többet megtenni! Akár az aznapi teljesítendő lépésszámot is vezetheted a táblázatodban!

A jobb oldali oszlopban kipipálhatod, ha teljesítetted a feladatokat!

| | | |
|-----------|--|--|
| Hétfő | | |
| Kedd | | |
| Szerda | | |
| Csütörtök | | |
| Péntek | | |
| Szombat | | |
| Vasárnap | | |

*„A gyávák sosem kezdik el, a gyengék
sosem fejezik be, a győztesek sosem
adják fel!”*



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

Heti menü terv:

Tervezd meg, hogy mit szeretnél enni ezen a héten! Vedd alapul az előző hét tapasztalatait! Ha unalmas az étrended, keress olyan blogokat, amelyek kifejezetten a Te étrendednek megfelelő receptekkel foglalkoznak!

| Dátum | Reggeli | Ebéd | Vacsora |
|-------|---------|------|---------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Bevásárlólista



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

Valós heti menü

Itt lesz a táblázat a valós étkezések feljegyzéséhez!

| <i>Dátum + pontos idő</i> | <i>Reggeli</i> | <i>Ebéd</i> | <i>Vacsora</i> |
|-------------------------------|----------------|-------------|----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Napi jelentés

Írj összefoglalást a gondolataidról és arról, hogyan éreztél magad az adott nap!



Hétfő.....
.....
.....

Kedd.....
.....
.....

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag:
#igazinnapló

Szerda.....

.....

.....

Csütörtök.....

.....

.....

Péntek.....

.....

.....

Szombat.....

.....

.....

Vasárnap.....

.....

.....

*„Ha belefáradtál,
hogy újrakezd, soha
többé ne add fel!”*



Választható, kreatív házi feladatok, amik segítenek a célok elérésében

1. A rendszeres relaxációnak számtalan előnye van. Ellazulnak az izmaid, kiegyensúlyozottabbá válsz, képes vagy jobban koncentrálni és az olyan helyzetekben, amik eddig félelmet keltett benned, csökken a szorongásod! Sajnos a munkafüzet keretei nem elegendőek, hogy részletesen leírjam, hogyan csináld, de a Youtube-on találhatsz néhány vezetett relaxációt, ami segít elkezdni a gyakorlást.



2. Tudtad, hogy ma már rengeteg applikáció segíthet neked, hogy egészséges maradj? Találsz olyat, ami edzéstervet készít az aktuális edzettségi állapotodhoz, olyat, ami számolja a megtett kilométereket, vagy ami óránként emlékeztet, hogy igyál megfelelő mennyiségű folyadékot. Nem biztos, hogy mindenkinek beválnak, de semmit nem veszíthetsz, ha kipróbálsz őket!

3. Ajándékozd meg magad egy forró fürdővel, vagy menj el szaunázni. Ellazít, feltölt és megérdemled, hiszen nagyon kemény négy hetet nyomtál végig! Csak így tovább!



B) Rész

Ami elválaszt attól, hogy sikeres légy...

A gyermekeknek nagyon nagy szükségük van az érzelmi biztonságra, szüleik szeretetére, védelmére, támogatására. Sajnos sok szülő ezek megvonását alkalmazza nevelési céllal, azonban ez a legkárosabb és legijesztőbb élmény egy kisgyerek számára. A destruktív kritika csökkenti az önbecsülést, megingatja az önbizalmat és értéktelenség érzetet kelt. Egy átlagos gyermek nyolcszor több bírálatot kap, mint ahány dicséretet. Ennek következménye lehet a harag, a védekezés, bosszúvágy vagy menekülés. Ezek közül pedig egyik sem épít, fejleszt vagy tesz boldoggá.

Ha egy kisgyermeket bírálunk gyermekkorában, nagyon hamar megtanulja bírálni saját magát. Állandóvá válik a „nem vagyok elég jó” érzése. Ettől függetlenül építő kritikát – melynek célja a segítség – meg kell fogalmaznunk mind a gyerekeinkkel, mind a családdunkkal, kollégáinkkal szemben. A pozitív, építő kritikát így fogalmazd meg:

- Véd meg a másik önbecsülését! Légy megértő és udvarias!
- A jövőre, ne pedig a múltra összpontosíts!
- A másik viselkedését és teljesítményét hangsúlyozd, ne pedig a személyét!
- Érzéseid kifejezésére egyes szám első személyben beszélj!
- Állapodjatok meg abban, hogy minek kell változnia, mikor és mennyire!
- Legyél konkrét, jövő-, és megoldás-orientált!
- Ajánld fel a segítségedet!
- Mindig azzal a feltételezéssel beszélj, hogy a másik nem szándékosan hibázott, vagy csinálta rosszul, amit csinált!



Ezek betartásával biztosan nem bántasz meg senkit, de eléred a célod!

Gyerekkorunkban két negatív szokásra is szert teszünk. Az első a gátló szokás, amit akkor tanulunk meg, mikor azt halljuk, hogy „Ne csináld! Hagyd abba! Ne nyúlj hozzá!”. Ha a szülők kiabálással vagy haraggal reagálnak a felfedezési törekvésekre, akkor a gyermekben az rögzül, hogy mindig, mikor megpróbálkozik valami újjal a szülei dühösekre rá, és nem szeretik többé. Úgy gondolja, hogy biztosan azért, mert túl kicsi, túl ügyetlen és rosszul csinálja. Ebből pedig idővel, kialakul a kudarcból való félelem érzete. Ez a félelem akadályozza meg a legtöbb embert abban, hogy felnőttként sikeres legyen.

A második típus, a kényszerítő szokás. Ezek akkor vésődnek be, mikor a kisgyerek azt hallja, hogy „Tedd ezt, különben...!” vagy „Ha nem hagyod abba, nagy baj lesz!”. A baj mindig azt jelenti, hogy a szülők megvonják, vagyis feltételekhez kötik a szeretetüket. Így a gyerek azt fogja tenni, amit a szülőknek tetszik. Ebből pedig ki fog alakulni az elutasítástól való félelem, ami sokszor a kudarcok és az alacsony teljesítmény gyökere. Ha túlságosan foglalkoztat, hogy

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

mit gondolnak rólad mások, különösen a családot, közeli barátaid, kollégáid, akkor valószínűleg gyermekként Te is szereztél ilyen tapasztalatokat. Fontos hangsúlyozni, hogy normális, ha érdekelnek minket mások gondolatai és érzései. Probléma akkor van, ha ez túlzott mértékben igaz. Ennek fizikai jelei lehet a görcsös feszültség a vállakban, nyaki és háti tájékon. Nőknél kialakulhat depresszióra való hajlam vagy visszahúzódás. Felnőtt férfiaknál az apa szeretetére, elismerésére irányuló öntudatlan vágy a főnök iránti érzelmekben nyilvánulhat meg. Ilyenkor az egyén mindent megtesz, hogy pozitív megerősítést kapjon a főnökétől, akár munkamániássá is válhat.

A megoldás, első lépése, ha tudatosítod magadban ezeket az élményeket. Ezután arra bízatlak, hogy még akkor is, ha kicsit kényelmetlen, bátran vágj bele új dolgokba, feszegetsd egy kicsit a komfort zónád határait! (Itt természetesen nem arra gondolok, kezdj el életveszélyes életet élni, hanem például arra, hogy keress új barátokat, vagy vegyél részt olyan programokon, előadásokon, amikre eddig nem mertél elmenni!) Mások véleménye pedig nem rád tartozik és úgy is lesznek olyanok, akik bírálni fognak. Főleg azok, akiket a szüleid gyerekkorukban leginkább kritizáltak. Így hát két választásod van! Vagy korlátozod magad az alapján, hogy mások fejében milyen gondolatok vannak, vagy szabadon azt teszed, ami jó neked (nyilván úgy, hogy ezzel másoknak nem ártasz).

Ebben a fejezetben a gyermekkorban gyökerező negatív élményekről írtam, amelyek meggátolhatnak benne, hogy elérd a céljaidat és sikeres lehess. A most következő kérdések felszínre hozhatnak és felszakíthatnak benned régi sebeket, így olyan ütemben haladj, ami jól esik és csak annyi kérdést válaszolj meg, ami még nem túl megterhelő számodra!

A szüleiddel kapcsolatos kérdések előhívhatnak belőled negatív érzéseket! Engedd meg magadnak ezeket, de ne felejtse el, hogy a szüleid jót akartak neked! Minden szülő a legjobb tudása szerint neveli a gyermekét! Ha vannak is rosszabb tapasztalataid, a szüleid cselekedete mögött biztosan jó szándék volt, vagy legalább is nem voltak tudatában annak, hogy mit okoznak neked!

Tudom, hogy olykor fájdalmas lehet szembesülni bizonyos emlékekkel, de nem szabad elfelejtened, hogy a csúcsokra a völgyeken keresztül vezet az út! Sok sikert, jó utazást kívánok és gratulálok az eddigi teljesítményedhez!

Ha egy anya szemével nézel, látod, hogy minden gyereke előbb-utóbb fejjel megy a falnak. És a legnehezebb, hogy ezt hagynia kell. Mi mást tehet? Ráadásul tudja, hogy nem a bátortalan, hanem a "falnak menős" gyerek valósítja meg igazán önmagát.

/Müller Péter/

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

1. Mikor érzed, hogy szeretnek? Mikor vagy érzelmi biztonságban? Kik vagy mik szükségesek hozzá?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Milyen helyzetekben érzed, hogy „Nem vagyok elég jó!”?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Kik éreztették/éreztetik veled, hogy nem vagy elég jó?

.....

.....

.....

4. Mikor szoktál kritikus lenni másokkal?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag: #igazinnapló

5. Milyen érzés romboló kritikát megfogalmazni valaki mással szemben?

.....

.....

.....

6. Milyen érzés építő kritikát megfogalmazni valaki mással szemben?

.....

.....

.....

7. Emlékszel-e gyerekkorodból a szüleid által megfogalmazott kritikákra? Mik voltak ezek?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Mikor érezted magad gyermekkorodban ügyetlennek? Hogyan reagáltak erre a szüleid? Az ő reakciójuk milyen érzéseket keltett benned?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag:
#igazinnapló

9. Emlékszel-e olyan mondatokra, amit gyermekkorodban sokszor mondtak a szüleid azzal kapcsolatban, hogy mit ne csinálj, vagy mit nem szabad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. Emlékszel-e olyan mondatokra, amit gyermekkorodban sokszor mondtak a szüleid azzal kapcsolatban, hogy ezt vagy azt csináld meg, mert különben következménye lesz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11. Előfordult már, hogy valamit nem tettél meg, mert féltél a kudarctól, az elutasítástól vagy mások kritikáitól?

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag:
#igazinnapló

12. Sorold fel, mivel tudnád a családotban, a barátaid és ismerőseid körében kiváltani a legnagyobb felháborodást?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13. Az előző felsorolásból húzd ki azokat, amikkel másoknak komoly anyagi, fizikai vagy érzelmi kárt okoznál!
14. A megmaradt tételekből karikázd be azokat, amikre vágysz!
15. Kezdd el kidolgozni a tervet, hogyan tudnád ezeket megvalósítani!

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag:
#igazinnapló

Egy hős vagy!



Igen! Te egy hős vagy! Legyőzted önmagad és végig csináltad az első 4 hetet!

Szívből gratulálok!

Ha tetszett a napló és program, kérlek, írd meg nekünk a benyomásod, véleményed, írd le, hogyan telt az elmúlt egy hónapod, miért volt hasznos a munkafüzet és szerinted mitől lehetne még jobb! Minden hozzászólás – ha akár csak egy mondat is – nagy segítség számunkra, hogy még hasznosabb, érdekesebb, inspirálóbb, kreatívabb naplókat készíthessünk neked! Ugyanígy várjuk a közben készült fotóidat is! Ha pedig megosztanád a nagy közönséggel, hogy Igazin élsz, akkor használd az #igazinnapló hashtaget! Keress minket:

Facebookon: www.facebook.com/igazin

E-mailben: igazin.blog@gmail.com

Instagramon: @igazin

Hamarosan jelentkezem a II. résszel! Addig is figyeld a blogot: www.igazin.blog.hu!

Ha tetszik a munkafüzet, nyomj egy likeot az Igazin facebook oldalára, és kövesd a blogot! Hashtag:
#igazinnapló

Felhasznált irodalom

Coombes F. (2012): *Önmotiváció*, Akadémia Kiadó.

Tracy B. (1998): *Maximális teljesítmény*, Bagolyvár Kiadó.

Balogh B. (2005): *A tudatalatti tíz parancsolata*, Bioenergetic Kft.

Szabó, P. (2012): *Állj félre a saját utadból!*

Rubin, G. (2015): *Jobban, mint valaha*, Édesvíz Kiadó.

Baumeister R.E., Tierney J.(2013): *Akaraterő*, Ursus Libris Könyvkiadó.

A képek forrása:

www.findicons.com

www.pixabay.com