ÖNBIZALOM

Life Coaching

Ez a munkafüzet egy egymásra épülő önismereti folyamat, amely segít tudatosabban kapcsolódni önmagadhoz, és ebből építeni az önbizalmadat.

MUNKAFÜZET

MIT TARTALMAZ EZ A MUNKAFÜZET?

Ez a munkafüzet egy önismereti folyamat, amelynek célja nem az, hogy „jobb” legyél, hanem hogy közelebb kerülj önmagadhoz, és ebből fakadjon az önbizalmad.
A feladatok egymásra épülnek, de a saját tempódban haladhatsz.
Nincs jó vagy rossz válasz – csak őszinte.

1. Önismereti kérdések az önbizalomért

Ebben a részben olyan kérdésekkel találkozol, amelyek segítenek:

tisztábban látni, ki vagy, felismerni az erőforrásaidat, megérteni, miből táplálkozik az önbizalmad.

2. Önismereti kérdések a határaid felismeréséhez

Ez a rész abban támogat, hogy:

észrevedd, mi az, ami rendszeresen nehézséget okoz, megértsd a bizonytalanságod és az elakadásaid jelzéseit, tisztábban lásd, hol vannak a határaid – és miért fontosak.

A határok nem gyengeséget, hanem önismeretet jeleznek.

3. 1 hónapos belső hang figyelés kihívás

Ebben a hónapos kihívásban:

megfigyeled, hogyan beszélsz magaddal, észreveszed a negatív belső hangot, tudatosítod, mikor bántod magad – és mikor tudsz megállni.

A cél nem a tökéletesség, hanem az észrevétel.

4. A belső hang átkeretezése

Ebben a részben:

konkrét mondatokat írsz le, amelyeket gyakran mondasz magadnak, megtanulod ezeket nem bántó, reális mondatokra cserélni, együttérzőbb belső párbeszédet alakítasz ki.

Nem pozitív gondolkodás, hanem igazságosabb önbeszéd.

5. Záró oldal – Mit adott nekem ez a hónap?

A munkafüzet végén lehetőséged van:

visszatekinteni a folyamatra, megfogalmazni, mi változott benned, felismerni, mit tanultál magadról, és elvinni magaddal azt, ami igazán működött.

Ez a rész segít abban, hogy összeérjen a tapasztalat.

1 ÖNISMERET NÉLKÜL NINCS ÖNBIZALOM

Az önbizalom nem azt jelenti, hogy mindig biztos vagy magadban.
Azt jelenti, hogy tudod, ki vagy, mire számíthatsz magadtól, és mit nem kell erőltetned.

Ki vagyok én valójában?

Hogyan jellemezném magam 3 szóval?

➤ _____

Milyen ember vagyok akkor, amikor nem akarok megfelelni?

➤ _____

Mi az, ami igaz rám akkor is, amikor senki nem figyel?

➤ _____

Miben vagyok jó?

Ne teljesítményekre, hanem képességekre és működésmódokra gondolj.
Milyen helyzetekben érzem magam kompetensnek?

➤ _____

Miben szoktak segítséget kérni tőlem mások?

➤ _____

Mit csinálok könnyedén, amit mások nehéznek élnek meg?

➤ _____

Milyen belső erőforrásaim vannak?
(pl. kitartás, empátia, humor, elemző gondolkodás, gondoskodás)

➤ _____

Milyen képességeim vannak?

Milyen tanult vagy hozott készségeim vannak?

➤ _____

Milyen élethelyzetek edzettek meg?

➤ _____

Milyen nehézségeket éltem túl, amelyek formáltak?

➤ _____

2 ÖNISMERET NÉLKÜL NINCS ÖNBIZALOM

Az önbizalom nem attól nő, hogy tagadod a nehézségeidet,
hanem attól, hogy ismered a határaidat.

Mi az, ami nem megy?
Mi az, ami rendszeresen nehézséget okoz?

➤ _____

Milyen helyzetekben bizonytalanodom el?

➤ _____

Miben kérek nehezen segítséget? (Pl. szégyen miatt, hogy nem tudom megcsinálni)

➤ _____

Mit kezdek mindezzel?

Miben szeretném elfogadni magam?

➤ _____

Miben szeretnék fejlődni – nem megfelelésből, hanem önazonosságból?

➤ _____

Milyen helyzetek ismétlődnek, ahol mindig elakadok?

➤ _____

Mi az, amit túl sokáig tűrök, mielőtt lépnék?

➤ _____

Bizonytalanság és önvédelem

Milyen elvárások mellett kezdek el elveszíteni önmagam?

➤ _____

Mitől félek leginkább ezekben a helyzetekben?

➤ _____

Kinek a jelenlétében erősödik fel leginkább a bizonytalanságom?

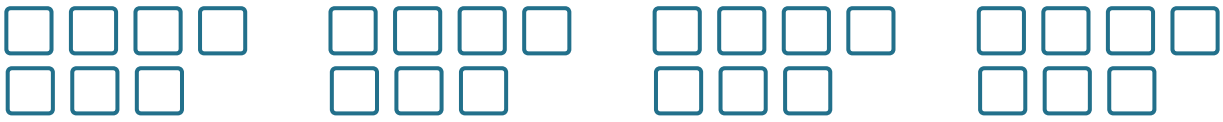
➤ _____

3 FIGYELEM A BELSŐ HANGOM

Egy hónapos kihívás

Dátum:

1. Hét *2. Hét* *3. Hét* *4. Hét*



Ennek az egy hónapos napos kihívásnak nem az a célja, hogy „tökéletesen” megszüntesd a negatív belső hangot.
A cél az észrevétel, a megállítás és az önbántás csökkentése.
Minden egyes felismerés már változás.

Minden nap figyeld meg a belső párbeszédedet.
Pipáld ki a napot, ha:
sikerült nem belecsúszni önbántó gondolatokba,
VAGY
észrevetted, amikor elindult a negatív belső hang, és megállítottad vagy elnevezted.
Ez kulcs: az észrevétel is siker.
Jelölési rendszer:
✓ = volt önbántásmentes / tudatos nap
◯ = észrevettem, de nehéz volt
✗ = elvitt a spirál, ma nem ment

4 ÁTKERETEZÉS – MIT MONDOK MAGAMNAK, ÉS MIT MONDHATNÉK HELYETTE?

Az egy hónapos belső hang figyelés után már sokszor észrevetted, hogyan beszélsz magaddal.

Ez az oldal nem arra hív, hogy „pozitívan gondolkodj”, hanem arra, hogy igazságosabban és együttérzőbben szólj magadhoz.
A belső hang nem mindig igaz.
Sokszor csak megszokott.

Negatív mondat **Gondolj egy gyakran visszatérő belső mondatra, és írd le szó szerint.**	**Átkeretezett mondat** **Most írd le a jobb oldalra azt a mondatot, amely nem hazudik, de nem is bánt.**
Soha nem csinálom jól.	Bizonyos helyzetekben bizonytalan vagyok, de nem mindig.

5 MIT ADOTT NEKEM EZ A HÓNAP?

Ez a hónap nem arról szólt, hogy mindig jól csináld.
Arról szólt, hogy figyelj magadra, és kapcsolatba kerülj önmagaddal.
Most állj meg egy pillanatra, és tekints vissza.
Hogyan sikerült ez a hónap?

Mennyire tudtam jelen lenni a saját belső folyamataimnál?

Máshogy veszem-e észre a belső hangomat, mint egy hónapja?

Gyorsabban felismerem-e, amikor bántóvá válik?

Mit tanultam a működésemről?

Mit szeretnék másképp csinálni a jövőben?

Nem kell készen lenned ahhoz, hogy elég legyél.
Elég, ha figyelsz magadra – innen indul minden változás.