

ÚJRA TERVEZÉS SELF COACHING



**30
napos
kihívás**

sikerkalauzom@gmail.com
www.siker-kalauz.hu
+36-30-2355-550

Tóth Rita
Életvezetési és üzleti tanácsadás
Coaching, Asztrológia

ÚJRATERVEZÉS SELFCOACHING



LEGYÉL ÖNMAGAD COACHA ÉS VALÓSÍTSD MEG ÁLMAIDAT!

Manapság sokak lába alól csúszik ki a talaj – tele vannak bizonytalansággal és szorongással, nem tudják hogyan éljék az életüket. Szinte mindenki keresi a lelki egyensúlyának helyreállításához a lehetőségeket. Ehhez szeretnék neked ötleteket adni, melyekkel segítek újragondolni és újraindítani az életedet. Segítek, hogy ne csak elszenvedője, hanem alakítója legyél az életednek, még ezekben a nehéz időkben is!

A self coaching a fejlődést jelenti, az önsegítést, önfejlesztést, önmagunkkal való belső párbeszédet. Ezzel a módszerrel megoldhatjuk életünk problémáit, változtathatunk a viselkedésünkön, hozzáállásunkon és segít, hogy könnyebben elérjük céljainkat. A self coaching szinte mindenre használható! Az életünkben gyakran előforduló problémára: a párkapcsolati, egészségügyi, vagy karrier gondokon át az életed céljának megismeréséig ad módszert, technikát.



Szeretettel köszöntelek és gratulálok a döntésedhez, hogy belevágsz az önfejlesztő programba!

Üdvözöllek a 30 napos kihívásban, ahol a kérdések megválaszolásával és feladatokat megoldásával már el is végezted a nagy munkát és már be is indítottad a változásokat az életedben.

Life és Business coach, tréner, életvezetési tanácsadó és asztrológusként dolgozom már több mint egy évtizede. Segítek az embereknek, hogy jobban megérthessék önmagukat és a világukat, hogy az életük bármelyik területén sikereket érhessenek el, az egészségi állapotuktól kezdve a spirituális céljaik megvalósításáig.

A munkám során **sok emberrel találkozom és az ő problémáik ihlettek arra, hogy elkészítsem ezt a 30 napos kihívást.**

Bármikor, ha elakadnál a munkában, vagy úgy érzed, hogy nagyon mélyen felkavar, megérint egy-egy téma, feladat, akkor feltétlenül hívj fel, és segítek neked!

A programban előforduló kérdések és gyakorlatok sok ügyfelemnél rendszeresen felmerültek a tanácsadások alkalmával. Amikor megválaszolták a kérdéseket, és kipróbálták a gyakorlatokat, hatékonyan tudták a mindennapjaik során alkalmazni az újonnan tanultakat. Ugrásszerűen nőtt az önbizalmuk, az önértékelésük és sokkal könnyebben tudták megvalósítani a szükséges nagy változtatásokat az életükben, és továbblépni, elengedni azokat a számukra már nem hasznos dolgokat, melyek akadályozták őket a boldogabb, kiteljesedtebb élet felé vezető úton. Sok sikert és jó munkát kívánok!

Tóth Rita

+36-30-2355-550

www.siker-kalauz.hu



Ingyenes önismereti és önmenedzselési program

CSATLAKOZZ HOZZÁNK, LEGYÉL A SAJÁT COACHOD!

Fektesd be időt, energiát, odafigyelést magadba, és az életedbe!

A selfcoaching alapokra épülő **Újratervezés 30 napos kihívás program** könnyen követhető, lépcsőről lépésre vezet. Nem egyszerű mert ki kell lépned a komfortzónádból, és új viselkedést, és gondolkodásmódot kell kipróbálnod. De hidd el, ahogy változol, a világod is változni fog körülötted. Az új módszerek alkalmazásával, sokkal több lehetőség, eszközöd lesz a mindennapok harcainak a megvívásához!

Az életünkben vannak olyan időszakok, amikor jól érezzük magunkat a bőrünkben, viszont időnként vannak olyan periódusok is, amikor kizökkenünk az egységből. Ilyenkor jó, ha az ember elkezd dolgozni önmagán! Ezt megteheted külső segítségével, egy coach-csal, pszichológussal, trénerrel is, de ha nem túl nagy az elakadás, akár önmagad is dolgozhatsz önmagadon. **Ezt a módszert hívjuk selfcoachingnak. mellyel önmagunk segítői, belső támogatói lehetünk. Saját magunk finomhangolásához, az utunkon való elinduláshoz ez egy nagyon hatásos módszer.**

Te is régóta gondolkodsz azon, hogy szívesen részt vennél egy önismereti tanfolyamon vagy elmennél egy szakemberhez, de valahogy sosincs rá időd, vagy pénzed?

Szeretnél jobban rálátni az életedre, kezdedbe venni az irányítást? Jól jönne egy kis inspiráció és szakmai segítség? Akkor neked ajánlom ezt a programot! Most ingyen kipróbálhatsz egy olyan új technikát, mely könnyen és játékosan segít neked az önismeret, önfejlesztés folyamatában.

A selfcoaching egy remek eszköz ahhoz, hogy jobban megértsd, megismert önmagadat. A testileg-lelkileg egészséges embereknek legtöbbször nincs is másra szüksége. Ha ezen kívül megvan a hited önmagadban, és abban, hogy tudsz változtatni a dolgokon, a körülményeken és persze önmagadon, akkor a selfcoachingot neked találták ki!

A selfcoaching nem helyettesíti teljesen a profi coachingot, de megteremti az alapjait a fejlődésnek.

Lépj egyet hátra, és mint a moziban, nézd meg a történetedet, az életedet kívülről. Ha külső szemlélőként nézel önmagadra más dolgokat is észre fogsz venni, mert kívülről nézve könnyebben átláthatod a történetet.



Hogyan használd a 30 napos kihívást!

A selfcoaching módszereit, eszközeit használva valódi változásokat hozhatsz az életedbe. Nagyobb felelősséget vállalhatsz a kapcsolataidért, környezetedért, a karrieredért és a pénzügyeidért. Fektesz be időt, energiát, odafigyelést magadba, és az életedbe!

- A selfcoaching feladatok előnye, hogy azonnal alkalmazhatóak, anélkül, hogy sok időt vagy pénzt kellene elköltened könyvekre, képzésekre, vagy arra hogy külső segítséget kérj minden egyes elakadás alkalmával.
- A kurzus anyagát bárholnan elérheted, bármilyen eszközön
- Saját tempódban haladhatsz
- A gyakorlatok nem épülnek egymásra, tehát bármikor, bármelyikkel elkezdheted, bármikor, bármelyikkel folytathatod.

Néhány jó tanács:

- Légy magadhoz nagyon őszinte
- Nem baj, ha sírsz egy-egy feladatnál, enged, hogy kioldódjanak a régóta visszafolytott érzelmeid
- Hidd el, amikor a jó, a pozitív oldalad, tehetséged kerül előtérbe
- Használd fel a korábbi tapasztalataidat a jövőben. A rosszakat igyekezz elkerülni, a jókat éld újra és építsd be az életedbe.

A selfcoaching alapokra épülő 30 napos kihívás program könnyen követhető, lépésről lépésre vezet végig Téged a gyakorlatok során.

A kihívás 1 hónapja alatt, minden napot külön-külön, számozott oldalon találsz, és minden napra 2 feladatot kapsz!

Az egyik egy kifejtős, elgondolkodtató, magadba mélyen nézős feladat. Javaslom, hogy írd le a gondolataidat, meglátásaidat, hogy később is visszaolvashasd! Ezek a feladatok segítenek feleleveníteni a már megélt, megtapasztalt múltadat és segítenek megtervezni e jövődet.

A kihívások segítségével jobban megértheted, feldolgozhatod, átértelmezheted az eddigi életedet, és új motivációt kapsz a jövődhöz. Jobban megismered önmagad, tisztábban láthatod az eddigi sikereidet, a képességeidet és ez erőt ad az elkövetkezendő életedhez.

A nap másik, kisebb feladatát, sokszor csak pár percig tart elvégezni, de segít más szemszögből nézni a mindennapokat.

Indítottam egy Facebook csoportot is! **Csatlakozz Te is hozzánk, ha szeretnél a többiekkel beszélgetni, megosztani az élményeidet, segítséget kapni, esetleg adni másoknak, egymást motiválni, támogatni! Várunk téged is!**

<https://www.facebook.com/groups/selfcoachingesoport>

SOK SIKERT ÉS JÓ MUNKÁT KÍVÁNOK!

Az előző időszakból, évből mit szeretnél magaddal hozni, folytatni?

1

*A nap folyamán
mosolyogj sokat, (sőt még
többet) mindenkire!*

A munka elején egy feladat erejéig nézzünk vissza az elmúlt időszakra, hisz a jelen alapjainak a lerakásánál szükségünk van a múlt felelevenítésére is.

Ahhoz, hogy egy úton el tudjunk indulni, szükség van a kezdőpont meghatározására. Ennek egyik lényeges pontja, hogy tudjuk, hogy mik azok a dolgok, kik azok az emberek, akikhez ragaszkodunk és nem akarunk elszakadni tőlük.

Nem minősítünk, csak összeírjuk, végig gondoljuk, hogy mik és miért fontosak számunkra.

- Aztán a nap folyamán elmélkedjünk egy kicsit azon, hogy tényleg szükségünk van ezekre a dolgokra, emberekre?
- Ha igen, miért? Mit adnak nekünk, vagy mi mit adunk nekik? Mit jelentenek számunkra?
- Ha nem, akkor miért ragaszkodunk hozzájuk? Mi történne velünk, ha eltűnnének az életünkben?

Ma nagyon egyszerű lesz a dolgod! Csak Mosolyognod kell!

Bármire, mindenkire, vadidegenekre is, akkor is, ha nincs kedved!

Közben két dolgot figyelj meg:

- *Hányan mosolyognak vissza rád? De úgylis kérdezhetném, hogy ugye mindenki visszamosolygott rád?*
- *Hogyan érzed magad közben? Először lehet, hogy egy kicsit zavarba leszel, de ahogy egyre több emberrel mosolyogtok össze, úgy leszel egyre pozitívabb, vidámabb.*

Hidd el, hogy fel fogsz tölteni ettől a naptól, pont ezért ne is hagyd abba! A jövőben tudatosan legyél vidám, mosolygós!





Milyen lenne az életed, hogyha bármilyen lehetséges lenne számomra? Miben változtatnál?

Játszunk egy gondolat kísérletet!
Felejts el minden korlátozó
tényezőt és álmodd meg, hogy
hogyan élnél, hogyan telnének a
minennapjaid.

Mikor kelnél, mit-hol-kivel
reggeliznél? Aztán mit csinálnál?
Dolgozni mennél? vagy hol lennél
szívesebben.... és így végig az egész
napot, hetet tervezd meg...
Ma engedd meg magadnak, hogy
teljesen elrugaszkodj a valóságtól!

Öveket bekapcsolni, repülésre
felkészülni! Ha sikerült
megálmodnod, akkor indulj el és
kezdj el tenni is érte!



Ma sportolj fél órát, mindegy, hogy mit

Jóga, Pilates, bringa... Bármilyen lehet, a lényeg, hogy a testedet mozgasd át, a szívverésedet gyorsítsd fel. Az új, pozitív gondolatokhoz kell, hogy átszellőztesd a testedet, fejedet!



Kik azok az
emberek az
életeredben, akik
boldogabbá
tesznek?
Elég időt töltesz
velük?

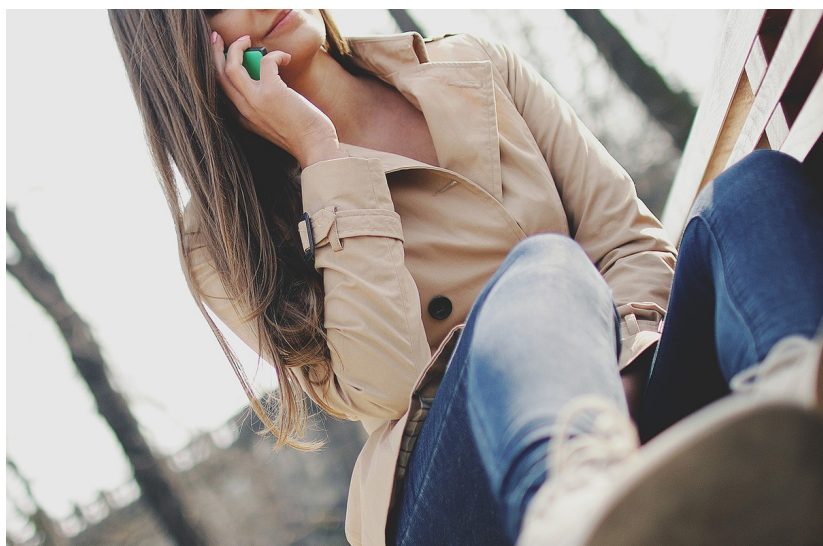


Vedd számba a veled, körülöttes élő embereket, majd egyesével gondolkodj el azon, hogy kik azok, akikkel igazán jó együtt lenni, akik boldogságot, örömet hoznak az életeredbe. ...majd azt is gondold végig, hogy te hogyan viszonzod ezt? Tehetnél-e többet? Megmondtad-e nekik, hogy mennyi örömet szereznek neked, milyen boldoggá tesznek? Legyen ez az a nap, amikor megköszönöd nekik!

*Ma kérj valakitől egy
szívességet, segítséget!
Nehéz volt?*

*Segítséget, szívességet
kérni sokunknak nagyon
nehéz, ezért próbáld ki ma,
hogy neked hogyan megy?
A kérésnél, csak az
elfogadás nehezebb!*

3





Soroljon fel 5 olyan jó szokást, viselkedésmódot, amelyeket szeretnél birtokolni!

Miért pont ezeket a szokásokat szeretnéd? Mit adnának ezek neked?



Ma az elsajátítandó jó szokásokat, tulajdonságokat keressük. Azokat, melyeket a jelenlegi élethelyzetedben a leginkább szükségesnek érzel.

Majd mindegyiket fogalmazd meg, hogy:

Ha idénleszek, akkor
(elérhetem, sikerülhet) az a célom, hogy !

Sok sikert kívánok!



Ma este készíts magadnak egy egészséges vacsorát

*Az egészséges test felépítésének elengedhetetlen feltétele az egészséges táplálkozás, de mint mindent, ezt is kis lépésenként kell elkezdeni. :-)*Először csak egy kis vacsora, aztán egy teljes nap, hét, stb...Jó étvágyat a kóstolóhoz!

ÍRJ ÖSSZE MINDEN OLYAN
DOLGOT AZ OTTHONODBAN,
AMIT JAVÍTANI, CSERÉLNI
SZERETNÉL!

Ha azt szeretnéd, hogy belül jól
érzed magad, körülötted is
rendnek kell lennie!

Írd össze azokat a sokat halogatott
tennivalókat az otthonodban,
szobádban, amiket javítani,
cserélni kell! Akár rendezd át,
csinosítsd ki a lakásodat, engedd
be az új energiákat!

A határidőkről se feledkezz meg!

5. KIHÍVÁS



A NAP FOLYAMÁN LEGALÁBB
3 EMBERT ÖLELJ MEG!

*Ne mondj semmit, csak
öleld át és szorítsd
magadhoz!*

*Engedd meg magadnak,
hogy feloldódj az
ölelésben, érzed, ahogy a
szívedben túlcsordulnak
az érzelmek...*





**Vannak olyan dologok
az életedben, amiket
megbántál, amiket
soha nem tudsz
megbocsátani
önmagadnak? Mik azok
és miért nem?**

**Sikerült összegyűjtened ezeket
az alkalmakat? Akkor most
emlékezz vissza, olyan pontosan
a történtekekre, amennyire csak
tudsz és válaszold meg a
következő kérdéseket:**

- Tényleg döntöttél, vagy csak úgy alakultak a dolgok?
- Tényleg TE döntöttél, vagy magadévá tetted más elvárását?
- Milyen volt a döntési folyamat? Gondolkodtál sokat rajta, vagy hirtelen ötlettől vezérelve tetted le a voksodat? Ha igen, miért? Máskor is így szoktad?

**Írd le, hogy
számodra milyen
lenne egy
tökéletes nap!
Kezd is el a
megvalósítását!**

- Biztos, hogy rossz volt a döntés? Honnan tudod?
- Sikerült-e a döntés következményeit mérsékelni?
- Tudtál-e javítani, változtatni később a helyzeten?
- Tanultál-e az esetekből valamit? Mit?
- A következő hasonló helyzetben már sikerült jobban dönteni?

**Gratulálok, ezt hívják tanulásnak,
fejlődésnek! Csak így tovább,
hiszen aki dönt, hibázni is fog! A
legtöbb, amit elérhetünk, hogy
kijavítjuk a hibáinkat!**

**Ma változtass
minden negatív
beszélgetést
pozitívvá, azaz
keresd meg
mindenben a jót és
csak erről beszélj!**

Sajnos nagyon szeretünk panaszkodni, siránkozni, de ez nem viszi előrébb a dolgokat, sőt ront rajtuk, hiszen a negatív hangulat, hozzáállás miatt még nehezebb nekiállni, befejezni a tennivalóinkat. Helyette inkább legyünk pozitívak és ezt sugározzuk mások felé is. Biztos vagyok benne, hogy a kapcsolataink is javulni fognak!



***Sorolj fel 10 olyan dolgot amit
nagyon szeretsz a teendőid
közül! (a munkában, családban,
háztartásban,
párkapcsolatban)***

*Igyekezz a jövőben minél több
időt eltölteni ezekkel a
tevékenységekkel, hiszen ezek
feltöltenek, boldoggá tesznek. A
többit igyekezz csökkenteni,
vagy mással elvégeztetni.*

7



GYÚJTS ÖSSZE HÁROM OLYAN DOLGOT AZ ÉLETEDBEN, AMIT MOST CSINÁLSZ, BÁR KORÁBBAN ELKÉPZELNI, REMÉLNI SEM MERTED, HOGY KÉPES LESZEL RÁ, HOGY LESZ ELÉG MERSZED KIPRÓBÁLNI?

Az egyik legnehezebb dolog az életben a komfortzónánkból kilépni, kipróbálni új dolgokat, olyant csinálni, amilyent még korábban sohasem! Önmagunk félemét legyőzni a legnagyobb dolog! Gratulálok hozzá!

8

IDÉZD FEL ÉS MESÉLD EL VALAKINEK A LEGVICCESEBB EMLÉKEDET, NEVESSETEK EGYÜTT RAJTA!

Szeretném, ha ma nagyon jó kedved lenne, ezért kérek, hogy elevenítsd fel, és éld át újra életed egy, vagy több vicces emlékét, helyzetét!

Ha mások, barátok, családtagok, kollégák is érintettek a történetben, hívd fel őket, és emlékezzetek együtt a közös emlékekre, hogy ők is egy jót nevethessenek!



MENNYI PÉNZT KELLENE
KERESNED HAVONTA
AHHOZ, HOGY AZT AZ
ÉLETMÓDOT ELÉRHESD,
AMIT SZERETNÉL? MIRE
LENNE SZÜKSÉGED,
HOGY EZ LEHETSÉGESSÉ
VÁLJON?

Álom élet, álom pénz? Neked hol
kezdődik az elég? Számold ki, hogy
mennyi pénzt kellene keresned
havonta? Aztán gondolkodj el azon,
hogy a tényleges és a tervezett
bevétel közötti különbség pótlására
milyen ötleteid, lehetőségeid
vannak?

9. KIHÍVÁS



A NAP FOLYAMÁN
LEGALÁBB HÁROM
EMBERNEK MONDD,
HOGY SZERETED!

*A szeretet adása és
kapása feltölt. Merd
kimondani és szerezz
egy jó napot három
embernek!*

9. KIHÍVÁS



Mi volt az a
dolog az
életeredben, amit
nagyon
sajnálsz, hogy
megtetted,
vagy, hogy nem
tetted meg?

10

Miért nem merted megtenni,
vagy miért tetted meg, pedig
tudtad, érezted, hogy nem
kellene? Kinek, minek akartál
megfelelni?

*Milyen
3 tanácsot adnál
most a fiatalabb
önmagadnak?*

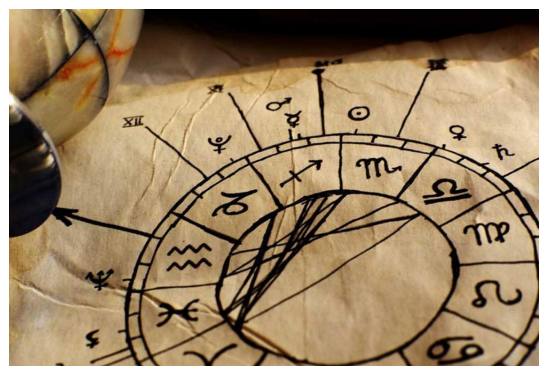
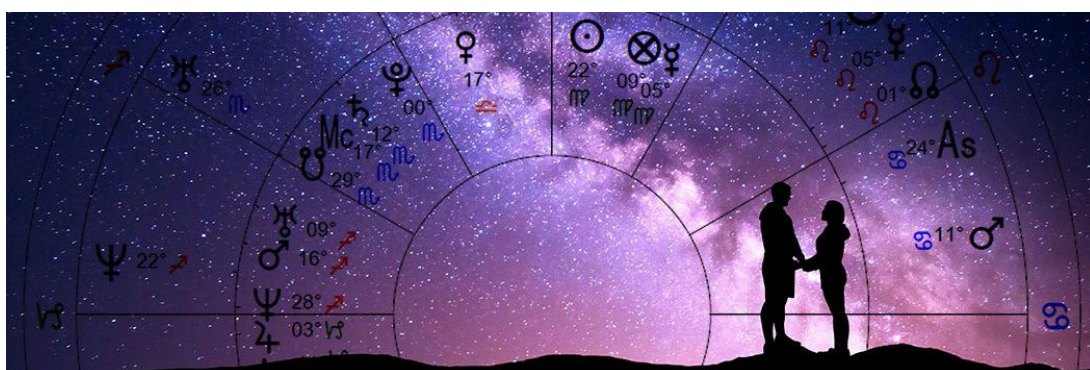
*Milyen tanácsot
adnál önmagadnak
most, amikor már
ekkora élet
tapasztalattal
rendelkezel?
Mit csinálj, milyen
legyél, mire figyelj,
vagy min változtass a
jövőben?*



Miben segíthetek?

A szolgáltatásokról, tanfolyamokról a www.siker-kalauz.hu honlapon bővebben olvashatsz!

Minden szolgáltatás online is elérhető!



- | | | | |
|---|--|----|---|
| 1 | <u>Életvezetési tanácsadás</u> | 7 | <u>Önismereti tanfolyam</u> |
| 2 | <u>Asztrológiai elemzés</u> | 8 | <u>Önbizalomerősítő tréning nőknek</u> |
| 3 | <u>Párkapcsolati tanácsadás</u> | 9 | <u>Párkapcsolati tanfolyam</u> |
| 4 | <u>Szinasztria (kapcsolati elemzés)</u> | 10 | <u>Asztrológiai tanfolyam</u> |
| 5 | <u>Pályaválasztási, karrier tanácsadás</u> | 11 | <u>Női sikerkalauz</u> |
| 6 | <u>Üzleti, vállalkozói mentoring</u> | 12 | <u>Egyéni fejlesztő tréning, coaching</u> |
| | | | <u>Horoszkóp navigáció</u> |

Tóth Rita

Életvezetési és üzleti tanácsadás. Coaching, Asztrológia

+36-30-2355-550

sikerkalauzom@gmail.com

11

**KÉRD MEG A
BARÁTADAT, MONDJÁK
EL, HOGY MILYENNEK
LÁTNAK?
NEVEZZENEK MEG 5
POZITÍV ÉS 5 NEGATÍV
TULAJDONSÁGODAT.**



A feladat után nagyon meg fogsz lepődni, hogy mások milyennek látnak téged, mindenki más-más dolgot emel ki, esetleg olyant tulajdonságodat szeretik, amit te nem is találsz jónak, pozitívnak.



**A HÉTEN IGYÁL
TÖBB VIZET, ÉS
HAGYJ FEL MINDEN
SZÉNSAVAS ÉS
CUKROS ITALLAL.**

Szükségünk van sok és tiszta folyadékra, vízre, hogy átmossa a testünket, hogy megtisztulhassunk!

Ma beszéljessünk a munkáról, karrierről

A boldog, kiteljesedett élethez hozzátartozik a karrierünk, munkánk milyensége is.

Nem mindenkinek vannak "nagy karrier álmai", de mivel manapság szinte mindenkinek kell dolgoznia, nem mindegy hogyan érezzük magunkat közben.

- Szereted-e a munkádat, a kollégáidat, a munkahelyedet?
- Megfelel-e neked hosszútávon is az az élet- és munkastílus, ami jelenleg van?

Ha NEM a válaszod a kérdésekre, akkor tervezd meg a változtatást! Ha megvan az elérendő cél, akkor a hozzá vezető utat is teremtsd meg.

Bontsd le rész célokra, hogy hogyan valósíthatod meg a jövőben a karrier álmaidat: milyen iskolát, tanfolyamot kell elvégezned, milyen képességedet kell megerősítened, vagy milyen rossz szokásodat kell elhagynod.

Gondolj arra is, hogy a családi életedet ez hogyan fogja befolyásolni és kezd el már most a módosításokat!

Gondolkodj el azon is, ha a válaszod az volt, hogy te semmin sem szeretnél változtatni, vajon a sors is így akarja-e? Manapság bármikor megszűnhet egy munkahely, csődbe mehet egy cég...

Ne légy kiszolgáltatott, tervezz és készülj tudatosan a jövőre!

Ma lepd meg magad valami kedvességgel, aprósággal!

**KERESS EGY PÉLDAKÉPET, EGY
ÁLTALAD CSODÁLT EMBERT. LEHET
TÖRTÉNELEM KARAKTER, ÍRÓ,
ÜZLETEMBER, VAGY AKÁR AZ
ANYUKÁD, VALAKI OLYAN, AKI
JOBBÁ TESZI-TETTE A VILÁGOT.
TANULMÁNYOZD AZ ÉLETÉT,
ÖTLETEIT, SZOKÁSAIT, CÉLJAIT**

Gondold végig, hogy kik azok az emberek (élők, vagy irodalmi-, esetleg film hősök) akiket csodálsz!

Mik azok a tulajdonságaik, amiket szeretsz, esetleg irigyelsz bennük?

Szeretnéd, ha benned is meglenne ez a vonás, tehetség, tulajdonság?

Ha sikerült megfogalmaznod ezeket,kezdj el úgy viselkedni, mintha már te is olyan lennél. **Fake it until you make it** - egészen addig, míg már jól nem megy!



**MILYEN IDÉZET
VAGY DALSZÖVEG
JUT MOST ESZEDBE?
VAJON MIÉRT? MIT
MOND EL, MIT
TANÁCSOL A MOST
MEGOLDANDÓ
FELADATAIDRÓL?**

Mit szoktál tenni, ha stresszesnek érzed magadat? Javít ez a helyzeteden?

14

- AZ ELSŐ FELADAT, HOGY VEDD ÉSZRE, HOGY STRESSZES VAGY!
- HOL ÉRZED? A FEJEDBEN, TORKODBAN, HASADBAN, STB...
- AZTÁN TEGYÉL TUDATOSAN ELLENE VALAMIT, NE CSAK REAGÁLJ!
- PRÓBÁLJ KI TÖBB MÓDSZERT A STRESSZ KEZELÉSRE, ÉS FIGYELD MEG, HOGY NEKED MELYIK VÁLIK BE A LEGJOBBAN.
- HA NEM VÁLNAK BE A KORÁBBI MÓDSZEREID, TANULJ ÚJ TECHNIKÁKAT!

Írj le 5 ösztönző, motiváló mondatot önmagad számára. Valahogy úgy, mintha egy szurkoló kórus szavalná! Olvasd fel őket minden nap hangosan!



15



Milyen egyedülálló képességekkel és tehetséggel rendelkezel?

Ma vegyük számba, hogy milyen szuper képességeid vannak!

Ne mond, hogy neked nincsenek, mert úgysem hiszem el! Mindenki tehetséges valamiben! Minden szóba jöhet, attól kezdve, hogy remek a nyelvérzéked, nagyon jó a kez ügyességed, kitartóan bringázol; senki sem tud olyan finom túrós pogácsát sütni, mint te, stb.

Szóval a világ összes készsége, képessége szóba jöhet, hisz mindig van olyan helyzet, amikor pont arra van szüksége a világnak! Utána gondolkodj el azon, hogy elég sokszor és sokféle helyzetben használod-e az erősségeidet? Kihasználod-e, megmutatod-e a világnak, hogy milyen jó vagy?

Ha a válaszod NEM, a jövőben tudatosan, minél többször használd a képességedet, tehetségedet, mert nem véletlenül kaptad!



Oszd meg valakivel ezt az önfejlesztő kihívást. Ki lehetne az?

Ma vagyunk a kihívás felénél! Gratulálok, hogy eljutottál idáig! Gondolom, hogy nem volt mindig könnyű megcsinálni a feladatokat, de Te kitartottál!

Oszd meg valakivel ezt kihívást, akinek szerinted ugyancsak szüksége lehet öncoachingra, és segítsétek, támogassátok egymást a siker felé vezető úton!



GYŰJTS ÖSSZE AZOKAT A KÜLÖNLEGES PILLANATOKAT, MELYEK BOLDOGABBÁ TESZIK A NAPODAT

16

A Boldogságra mindig úgy gondolunk, mint valami hatalmas, nagy dologra. Ezért van azt, hogy sokszor nem is vesszük észre azokat az apró, pici történéseket, kedves kis apróságokat a mindennapjainkban, amik tulajdonképpen "okozzák" ezt az érzést, legyen az egy kedves mosoly, érintés, a napsütés, egy finom étel, egy kocka finom csoki...Ma figyelj tudatosan és csípd nyakon ezeket a "boldogító" pillanatokat!



**FIGYELD MEG ÉS ÍRD
FEL AZOKAT A
NEGATÍV
MONDATOKAT,
MELYEKET NAPONTA
MONDOGATSZ
MAGADNAK. HA
EZZEL KÉSZ VAGY,
CSERÉLD KI ŐKET
POZITÍVAKRA ÉS
FIGYELJ, HOGY
MINDIG ÍGY
HASZNÁLD ŐKET!**



Elégedett vagy a napi rutinoddal? Ha nem, találj ki 3 dolgot a javításához? Ja és próbáld ki (ma is)!

Írj egy napirendet, amibe beépíted a változtatásokat és tedd ki jól látható helyre, hogy mindig szem előtt legyen!



Menj el ma sétálni. Figyeld a testtartásodra, egyenesítsd ki a vállaidat, emeld fel a fejedet, és próbáld meg ne magad elé, hanem a körülötted lévő világra, a természetre, az emberekre figyelni.



*Az életed minden területével folyamatosan és párhuzamosan kell törődnöd, ha szeretnéd jól érezni magad.
Ma a fókuszálj a fizikai testedre és menj el egy nagyot sétálni!
Hidd el, pár perc séta nyitott szemmel és szívvel a friss levegőn és mintha újjászületnél!*

**GONDOLKODJ EL AZON, HOGY MI
VOLT AZ A LEGJOBB TANÁCS,
AMIT AZ ÉLETEDBEN KAPTÁL?
MIÉRT VOLT ENNYIRE JÓ?
MOST IS FELHASZNÁLHATNÁD EZT
A TANÁCSOT?**

Életünk folyamán sok-sok tanácsot
kapunk, a szüleinktől, barátainktól,
tanárainktól,

Mi volt az a tanács, ami a legnagyobb,
legmaradandóbb hatást gyakorolta rád?

Életed melyik területéről szól és kitől
kaptad?

Ma is eszedbe jut időnként?

Beépítetted a mindennapjaidba?

...és megköszönted?

...sőt tovább adtad?



**KEZDJ EL OLVASNI EGY JÓ
REGÉNYT VAGY EGY
POZITÍV ÉS MEGNYUGTATÓ
KÖNYVET.**

Az elménket és a szívünket is kell
táplálni! Ennek egyik legjobb módja,
ha elmerülsz egy másik világban, amit
például egy jó regény nyújthat neked.
Csendben húzódj vissza egy
kényelmes helyre és éld bele magad
egy álmvilágba!



Mi volt életed legnagyobb eredménye? Hogyan, miért sikerült? Hogyan sikerült az akadályokat legyőznöd?

Gyűjtsd össze legalább 5 olyan eredményes tettetted, választásodat, eseményedet az életedben, melyeket sikerként éltél meg.

Elevenítsd fel, éld át újra, érezd az örömet, amit akkor érzetél.

Sőt, ünnepeld, jutalmazd is meg magadat, koccints egyet az ünnepelt sztárral, azaz magaddal!

Az akadályok legyőzése megerősít bennünket, ezért jó, ha időnként visszaemlékezünk a sikereinkre!

- Mennyire múlt rajtad?
- Kaptál segítséget, csapatban voltál?
- Mit tettél, vagy nem tettél akkor?
- Milyen készségekre, képességekre volt szükséged?

Ha mindez megvan, dolgozd ki a saját "sikerreceptedet" és alkalmazd máskor is!

A családot, a szeretteid azok az emberek, akikre mindig számíthatsz.

Hívd fel, vagy látogasd meg őket, hogy érezzétek ezt az összetartozást, szeretetet.

**Mutasd ki a
családod tagjai
iránti érzéseidet,
szeretettedet.**

Melyik 5 tulajdonságodat szereted a legjobban

20

A legjobb és a leginkább értékelt tulajdonságaid azok az erőforrások, amikre a leginkább támaszkodhatsz az életedben! (Ne felejtse el, hogy vannak olyan tulajdonságaid is, amik néha idegesítőek, "nem szeretem-ek", de viszont pont ezek nélkülözhetetlenek!)

A nap folyamán adjunk egy kicsit a kreativitásnak - írj, rajzolj, táncolj, énekelj, süss-főzz, vagy kézzel készíts valami csodálatosat!



A kreativitás kibontakozásának az a feltétele, hogy teret kaphasson. Sosem derül ki valakiről, hogy milyen különleges tehetség, ha nem próbálja ki magát különböző dolgokban. Sosem lehet tudni, mi minden rejtőzik még benned! Kalandra fel!

EXCLUSIVE
AJÁNLAT



ONLINE ÖNISMERETI TRÉNING AZ ASZTROLÓGIA SEGÍTSÉGÉVEL

Elegend van a konzerv megoldásokból? A saját egyedi utadat akarod járni? Itt a lehetőség, vegyél részt az asztrológiai alapú önismereti tanfolyamunkon!

A kiscsoportos, online, asztrológiai alapú önismereti tanfolyam három hónapig tart. Havonta 2 alkalommal tartunk csoporttalálkozót, mely során elmondom az új anyagot, megbeszéljük a felmerült problémákat, visszajelzünk egymásnak a haladásunkról.

A tréning azért **kiscsoportos**, hogy mindenkire jusson elég idő és odafigyelés., így jobban megismerhetjük önmagunkat és a csapat többi tagját. Visszajelzést adunk és kapunk arról, hogy milyen benyomást, érzést keltünk másokban, illetve ők mibennünk.

Az **online tréning**hez bárhonnan csatlakozhatsz, csupán internetkapcsolatra és számítógépre, vagy okostelefonra van szükség.

Ha most jelentkezel a tréningre, ajándékba megkapod a személyes horoszkóp elemzésedet!

Mi az amit a kurzus megvásárlásával kapni fogsz?

- 6 modulós online kurzus
- 6 előadás, elméleti tudás megosztása
- 6 hanganyag + meditációs gyakorlatok
- Korlátlan hozzáférés a kurzushoz, amikor időd engedi
- A konzultációk között házi feladat
- Facebook csoport

Miben segíthet neked ez az önismereti tréning?

- Azonnal használható, gyakorlatias ismereteket ad.
- Segít önmagunk megismerésében.
- Egyszerű, érthető, könnyen feldolgozható tananyag, mely a személyes tudatalattiban azonnal elkezd dolgozni és összekapcsolja azt a kollektív tudatalattival az archetipusok révén.
- Megtudhatod milyen életfeladatot vállaltál.
- A helyes önismereten alapuló önel fogadás, önbizalom nő
- Az önmegvalósítási folyamat, valós motivációkkal a hétköznapiakban beindul.
- Segít a magánéletük rendezésében (kapcsolati konfliktusok, hivatás, munka, anyagiak)
- Segít saját kezükbe venni és felnőtt módon vállalni a felelősséget a saját életükért.

Amikor már ismered önmagadat, amikor tudod, hogy mit várhatsz el magadtól, mihez van tehetséged, akkor jönnek az igazi változások az életedben, különben csak a sötétben tapogatózol és kiábrándult és szomorú leszel, és értetlenül figyeled, hogy másnak miért működik, ami neked nem!

Az asztrológiai alapú önismeret kurzus segít megismerni és megérteni önmagadat és ez a tudás beépül az életedbe, megváltoztatja azt.

**Várunk Téged is, jelentkezz a következő
tanfolyamunkra!**

HA KIPRÓBÁLHATNÁL BÁRMILYEN MUNKÁT, MI LENNE AZ?

Fejezd be a mondatot: Az én ideális munkám alenne!

Légy teljesen őszinte önmagadhoz és mint egy kisgyerek gondolt ki, hogy ki, mi szeretnél lenni? Balett táncos, Hercegnő, Superman, anyuka, vagy egy virágzó fa?

..és miért? Mi lenne jobb akkor?

Játssz el a gondolattal, hogy miben, milyen munkában próbálnád ki

szívesen magadat, és miért? Mit tudhatnál meg magadról, ha lenne

merszed kipróbálni? ...és

tulajdonképpen miért is nem teszel egy próbát?



MA SEGÍTS EGY IDEGENNEK!

A mai kihívás nagyon egyszerű, segíts valakinek, egy vadidegennek, valamiben, teljesen önzetlenül (de a nénit csak akkor kísérd át az úton, ha tényleg át akar menni :-))

Milyen érzés volt?



MI AZ AZ 5 DOLOG AZ ÉLETEDBEN, AMIT AZONNAL ABBA KELL HAGYNOD? MI LENNE A POZITÍV HOZADÉKA?

22

Mi a Te 5 rossz szokásod, tulajdonságod, amitől szeretnél megszabadulni? Gyűjtsd össze őket!

Hogyan akadályoznak ezek téged abban, hogy boldogabb, sikeresebb, nyugodtabb, stb. lehess?

...és ha ez megvan, akkor nézzük meg pozitív nézőpontból is a dolgokat. Ha nem lennék, akkor képes lennék, (tudnék, elérhetném) azt a célomat, hogy

Javaslom, ha van oka, értelme, pozitív hozadéka a változásnak, akkor tedd meg MOST!

**A MA ESTE LEGYEN
TELJESEN A TIÉD ÉS
DOLGOZZ KI EGY
PIHENTETŐ ESTI
RITUÁLÉT.
TISZTÍTSZ MEG
TESTED, LELKED!
KEZELD MAGAD
KÍVÜL, BELÜL!**





**Mik azok a tárgyak
az életedben,
amikhez még mindig
ragaszkodsz, pedig
ideje lenne kidobni
őket?**



Szabadulj meg a holt terhektől, a régi emlékektől, a lim-lomoktól! Dobd ki őket, hogy a közelgő tavaszt, a megújulást beengedhesd a lakásodba is! Gondold végig, hogy miért, mire emlékeztetnek? Mivel nem mersz szakítani, vagy mit nem mersz elkezdni?

**Ma elevenítsd fel
életed "nagy
pillanatait"!**



Mindegy, hogy vizsga, lánykérés, gyermeked születése.... az a fontos, hogy éld át újra azt a felszabadult, örömteli érzést és oszd meg mással is, akár velünk, itt a facebookon! Ha tudsz, csatolj hozzá fotót, vagy egyéb emléket... és készíts belőlük egy albumot!



**Hogy állsz az
anyagiakkal?
Van nyilvántartásod
a beérkező és a
kifizetett pénzekről?
Ha nincs, kezd el
még ma!**

A tudatos pénzkezelés legalapvetőbb eszköze a bevételek és kiadások vezetése. Így mindig tudni fogod, hogyan állsz. Ha tanulmányozos a listádat, arra is rá fogsz jönni, hogy mely kiadásaidat csökkentheted (ha akarod)

Ma gyakorold az asszertív kommunikációt! Először mindig azt fogalmazd meg, hogy Te mit érzel, milyen hatással van rád, miért nem jó neked, ahogy veled bánnak, viselkednek. Majd a mit NEM helyett, mondd el, hogy mit IGEN, azaz tegyél javaslatot a probléma megoldására. Ne felejtsd el, hogy mindig a tettet kritizáld, ne az embert!

**A nap folyamán adj
valakinek konstruktív
kritikát.**

KÉSZÍTS EGY LISTÁT AZOKRÓL AZ EMBEREKRŐL, AKIKET ÚGY ÉRZED, HOGY MEGSÉRTETTÉL, ÉS KÉRJ TŐLÜK BOCSÁNATOT SZÓBAN, VAGY ÍRÁSBAN!

Időnként érdemes végiggondolni, hogy utunk során, kiket hagytunk az útszélén, kiket bántottunk, sértettünk meg, akár akaratlanul is. Saját és a másik fél lelki nyugalmaért, kérj bocsánatot tőlük! Ezt sokszor nagyon nehéz megtenni, de vegyél magadon erőt, mert saját béklyóidtól szabadulhatsz meg. Ha a másik fél esetleg nem hajlandó megbocsátani, ne foglalkozz vele, te a saját részedet megtatted, a többi rajta múlik.



MA SEMMI PANASZKODÁS!

A panaszkodás mindig az éppen létező el nem fogadása. (...) Amikor panaszkodszt, áldozattá teszt magadt. (...) Változtass hát a helyzeten tettel, vagy szükség esetén mondd el a véleményedet, és lépt ki a helyzetből, vagy fogadd azt el! (Eckhart Tolle)

Mi volt életed legnagyobb kudarca? Miért történhetett ez meg? Legyen ez számodra egy olyan értékes lecke, amiből a legtöbbet tanulhatod!

26

MINDEGYIKÜNK ÉLETÉBEN VANNAK KISEBB, NAGYOBB KUDARCOK, MELYEK A TANÍTÓINK. IDÉZD MA FEL EZEKET AZ ESEMÉNYEKET ÉS VIZSGÁLD MEG, ÍGY A TÉRBEN- IDŐBEN BIZTONSÁGOS TÁVOLBÓL, HOGY MI IS TÖRTÉNT AKKOR PONTOSAN ÉS MIÉRT? ELKERÜLHETŐ LETT VOLNA? MIT TEHETTÉL VOLNA MÉG?

A hét minden napján szakíts fél órát arra, hogy tanulj valami újat az életed bármely területén!

A FEJLŐDÉSEDHEZ TEGYÉL HOZZÁ TUDATOSAN IS VALAMIT. AZ ÚJ TUDÁSSAL EGYRE TÖBB LESZEL, FŐLEG HA BE TUDOD ÉPÍTENI A MINDENNAPJAIDBA. TELJESENS MINDEGY HOGY MI AZ? ...10 ÚJ SZÓ ANGOLUL, EGY ÚJ SÜLT HÚS RECEPT, ÚJ SZAKMA, VAGY GYERE EL EGY ÖNISMERETI TRÉNINGRE.!



A HÉTEN ÁLLÍTSD LE A MULTITASKINGOT, AZAZ IGYEKEZZ EGYSZERRE CSAK EGY FELADATOT CSINÁLNI, EGY FELADATRA KONCENTRÁLNI! MEG FOGSZ LEPŐDNI A HATÉKONYSÁGODON!

Felgyorsult világunkban úgy tűnik, hogy soha nem tudjuk utolérni magunkat, mindig elborítanak minket a teendők. Úgy gondoljuk, ha "multitasking" módban dolgozunk, gyorsabbak, hatékonyabbak, eredményesebbek vagyunk. Ez azonban tévhit. Ha lemérjük az időt, kiderül, hogy pont fordítva igaz, azaz így lassabban, több hibával és több energiát felhasználva, kevesebb feladatmennyiséggel végzünk, ráadásul sokkal fáradtabbak, stresszesebbek leszünk.

Úgyhogy ma próbáld ki, hogy külön-külön, koncentrálni végez el egy-egy feladatot, és ne hagyd, hogy a környezeted rád kényszerítse az össze-vissza kapkodást.

Legyél ma az Itt és Most-ban! Élj meg minden pillanatot, lassulj le, szánj időt és figyelmet magadra, szeretteidre, munkádra. Érezni fogod a különbséget!



**MA KERÜLD EL TUDATOSAN A
NEGATÍV EMBEREKET (MÉG
AKKOR IS, HA A FŐNÖKÖD,
VAGY A KÖZVETLEN
MUNKATÁRSAD AZ)!**



MENNYI PÉNZT AKARSZ KERESNI IDÉN?



Sokan még megtervezni sem merik, hogy mennyi pénzt akarnak megkeresni egy-egy évben, így persze nagyon kicsi az esélye, hogy a ki nem mondott kívánságuk teljesüljön.

Te ki tudod hangosan mondani, hogy ebben az évbenforintot fogok keresni! Akkor most írd fel egy jól látható helyre, és akárhányszor ránézel, mond ki hangosan, hogy idénforintot fogok keresni!

Ha ezzel kész vagy, akkor lépünk a tettek mezejére, azaz a célt bontsuk le kisebb részekre. Írd le, hogy mit kell hozzá tenned, minek kell megvalósulnia, hogy a célodat elérhesd!

Ha ezeket a fontos lépéseket összeírtad, tedd idő, vagy fontossági sorrendbe őket, majd írd melléjük határidőt!

Gratulálok, kész vagy ezzel a kihívással, most hajrá és állj neki a megvalósításnak!

MI A KEDVENC GYERMEKKORI EMLÉKED?

A gyermekkori emlékeket néha elfedi és betakarja mindaz, ami később ráakódik, ahogy egy felnőtt zsúfolt szekrénye alján az elfeledett gyerekkori játékokat, de sohasem vesznek el végleg... (Neil Gaiman)



MEGTESZEL MINDEN TŐLED TELHETŐT A CÉLJAID ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN? HA NEM, AKKOR MIÉRT NEM?

29

Lehet, hogy a korlátozó hiedelmeid akadályoznak?
Olyan gondolatok kavarnak a fejedben, hogy: Nem vagyok
elég jó! Nekem semmi sem sikerül! stb.

Vagy csak lusta vagy?

**Gyűjts össze minden érvet, ami eszedbe jut, majd vizsgáld
meg alaposan az igazság tartalmukat.**



**MA
NEVETESS
MEG
LEGALÁBB
HÁROM
EMBERT!**

Örömet adni
nagyon jó,
úgyhogy
nevetess meg
ma valakit,
bármilyen
módon!



Mit akarsz elérni a következő időszakban, évben? Az életed melyik területén és mit kell sürgősen javítanod a következő időszakban? (karrier, lakhely, munka, párkapcsolat, pénzügyek, stb.)



Seneca szerint "Semmilyen szél sem kedvező annak, aki nem tudja, milyen kikötőbe tart."

- Azaz, ha nem tudod mi a célod, hogyan fogod észrevenni azokat a lehetőségeket, amelyek a célod felé visznek?

- ...vagy amik eltávolítanak tőle?

Írd le egy papírra, hogy idén mi, vagy mik a céljaid az életed összes területén és tedd jól látható helyre, hogy mindig eszedbe jussanak!



**A következő hét minden estéjén sorolj fel öt olyan dolgot, amelyekért hálás vagy!
(tovább is csinálhatod)**

Időnként jó fel idézni azokat a dolgokat és embereket , amikért , akikért hálásak vagyunk az életünkben és köszönjük meg őket!

+ 1 K Í H Í V Á S


*Milyen
örökséget
akarsz hagyni a
világra?
Nevezd meg
olyan dolgokat
amit csak tőled
kaphat a világ!*



**...ÉS AZ UTOLSÓ, A +1 KÍHÍVÁS!
GONDOLD VÉGIG, HOGY A TE HOZZÁJÁRULÁSODDAL, MIBEN
GAZDAGODHAT A VILÁG, AZAZ MI VÉGRE SZÜLETTÉL, MIRE RENDELT A
SORS!**

EXCLUSIVE
AJÁNLAT

AstroCoaching

A LEGSZEMÉLYRESZABOTTABB ÖNISMERETI- ÉS SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ COACHING AZ ASZTROLÓGIA SEGÍTSÉGÉVEL ONLINE IS!



AstroCoaching

A legszemélyreszabottabb
önismereti- és személyiségfejlesztő
siker-kalauz.hu

Világos stratégia a tudatos és sikeres élet
optimalizálására!

Legyen szó önfejlesztésről, önbecsülésről, önbizalomról,
gyermekkori tapasztalatokról vagy a szülőkkel való
kapcsolatról, párkapcsolatról, házasságról, karrierről, az
asztrológia segít feltárni és megérteni a vágyainkat,
kétségeinket, akadályainkat.

A **coaching** hatékony technikái és stratégiája pedig
segítenek abban, hogy tényleg kihozd magadból a
legjobbat és végre elérd céljaidat!

Születésed pillanatában az égen látszó csillagokból
kirajzolódik egy kép. Ez a horoszkóp ábrád, mely
megmutatja lehetőségeidet, képességeidet.

Az asztrológiai tanácsadás alkalmával jobb rálátást kapsz
az életedre, és így a tiéd a lehetőség, hogy választásaid
által a legjobbat hozd ki az életedből!

Az asztrológiai coaching az önismerethez,
önelfogadáshoz és a fejlődéshez vezető egyik
legkomplexebb út.

Várlak személyiség, illetve sorselelmzésre online is!

90 perc személyes vagy online konzultáció (Egyeztetés
szerint: Messenger, Zoom, Skype)

3 vagy 5 alkalmas AstroCoachingot válassz,

ha nem csak rálátást szeretnél a témadra, problémádra,
hanem szeretnéd, hogy a döntéseidben és a
megvalósításban is támogassalak, mentoráljalak, akár több
életterületen is egyszerre. (párkapcsolat, pályaválasztás,
munka, betegség megértése, vállalkozás indítása,
életfeladatod elfogadása és kiteljesítése)

Az AstroCoaching segítségével:

- Nőni fog az önismereted
- Kiegyensúlyozottabb és sikeresebb élete élhetsz
- Rávilágítok az életed lényeges kérdéseire, a rád váró feladatokra
- Visszajelzem erősségeidet, gyengeségeidet
- Új terveid születnek, jobban meg tudod határozni, mit akarsz elérni
- Új perspektívák nyílnak meg előtted, és ezek a nézőpontok lendületet adnak neked
- Megszűnnek a félelmeid, kétségeid
- Motiválni tudod önmagad és végre elkezdeshz élni!

Tóth Rita

Asztrológia tanácsadás, coaching

+36-30-2355-550

dimenzioasztrologia@gmail.com



GRATULÁLOK!

a kitartásodhoz, elkötelezettségedhez, hogy végigcsináltad ezt a programot!
Remélem, hogy jól érezted magad a munka során és rengeteg dolgot
megtudtál önmagadról!

Jó utat kívánok az elkövetkező életedhez!

Kérlek, segíts Te is másnak, és oszd meg ismerőseiddel is ezt a
lehetőséget!