

A portrait of a woman with long brown hair, wearing a light pink sleeveless top, looking directly at the camera. The background is a plain, light-colored wall. The image is partially obscured by a white diagonal shape on the left and a blue diagonal shape on the right.

**KOLOZSI
MARIANN**

**ÉRD EL A CÉLOD
GYORSAN,
HATÉKONYAN:**

A SIKER LÉPCSŐFOKAI

INGYENES TANULMÁNY

Szia!

Üdv az Önfejlesztők között! Jól döntöttél, hogy igényelted az e-bookom, remek segítség lesz az önismereti utadon. Köszönöm megtisztelő bizalmad!

Örülök, hogy szeretnéd fejleszteni magad, az érzelmi intelligenciád, a képességeid, és egy sokkal jobb életminőséget megtapasztalni, ehhez jó helyen vagy.

Ebben a tanulmányban hasznos tippeket, szemléletmódokat, mindennapi apró rutinokat osztok meg Veled, melyeket ha nap mint nap beépítesz egymás után az életedbe, pozitív irányba fog változni az életed, ez biztos.

Kolozsi Mariann vagyok, a Kolozsi Mariann Tréning Központ alapítója.

A Kolozsi Mariann Tréning Központ önfejlesztéssel foglalkozik, különösen az érzelmi intelligencia, stresszkezelés és a mindennapi mindfulness (tudatos jelenlét) készségek fejlesztésével.

Szakértők szerint pont ezek a legmeghatározóbbak abban, hogy mennyire vagy boldog a magánéletedben, a kapcsolataidban, és mennyire válsz sikeressé a munkádban!

Ha érdekel az önfejlesztés, önmagad és az életed fejlesztése, akkor most nagyon fogsz örülni, mert már ebben tanulmányban elkezdjük fejleszteni ezeket apró lépésekkel.



Szép napot!

Üdv,

Kolozsi Mariann

1. MIÉRT FONTOS AZ ÖNFEJLESZTÉS, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS?

Az embereket megáldották a tanulás, a fejlődés és az önfejlesztés képességével.

Miért jó ez neked? **Mert így lehetőség van a gondolkodásod, a tudásod bővítésére, a kreativitásod, a személyiséged és a megértésed fejlesztésére.** Ahogy változol, úgy változik a környezeted és a kapcsolataid is. Úgy lesz minden egyre jobb, boldogabb, élhetőbb.

Tudom, hallottad ezt már ezerszer, és a könnyöködön jön ki, én mégis arra biztatlak: **fejleszd önmagad, mert te fogsz ebből a legtöbbet profitálni!**

Nézd meg, hogyan!



Hogyan válhatsz önmagad legjobb változatává?

Az önfejlesztés kulcsfontosságú. Segít feltárni az erősségeidet és a gyengeségeidet. Arra ösztönöz, hogy ezekhez mérten ragadd meg a kínálkozó lehetőségeket az életben. **Lendületet és okot ad arra, hogy reménnyel teljes szívvel, reális elvárásokkal és kicsattanó lelkesedéssel várd az új napot.**

Mert mindig van új a nap alatt.

Új tudás.

Új esély.

Új siker.

Vagy, ha nem siker, akkor **kudarcc**. És ez jó! **Mert még a kudarc, a bukás is segít abban, hogy felfedezd a belső erődöt, az eltökéltséget és fönixmadárként születhess ujjá**

hamvaidból. Mert **már tudni fogod**, hogy akadály ide vagy oda, **bármire képes vagy.** És meg is csinálod! [1]

Tudod, az **önbizalomhiány**, az önértékelésből eredő problémák sokakat kínoznak. Vannak, akiket kevésbé, míg másokat jobban. Bárhogy is, **ha egy kisebb vereség éri őket, rögtön elbizonytalanodnak.** Rögtön felütik fejüket a **kétségek.** **Elég jó vagyok?** Biztos ez az én utam? Képes vagyok én erre?

*Az élet olyan, mint egy léghajó. Ha magasabbra akarunk szállni, **meg kell tanulnunk elszakadni dolgoktól** és kidobni a kosárból azt, ami nem enged felemelkedni.*

/Raphaëlle Giordano/

Mit mond a szív? – *Persze, hogy képes vagy! Gyerünk! Csináld!*

Mit mond az ego? A kisördög, ami folyton a válladon ül? – *Add fel! Kevés vagy te ehhez.* És sokan mindig az ördögre hallgatnak. Talán te is. **Mert túl erős! Szinte legyőzhetetlennek érzed. Pedig nem az...**

Önfejlesztéssel nem lesz kérdés, **mire vagy képes.** Egyszerűen tudni fogod. És az ördög hangja végül semmitmondó suttogássá halkul. **Ezt akarod, nem? Magabiztosnak lenni. Fejlődni. Túllépni a kétségeken,** az értéktelen kapcsolatokon és a munkahelyi konfliktusokon.

Ugye?

Mi áll a konfliktusok hátterében?

Általában az **ego, a hitrendszerek és a traumák.** Ezek irányítanak téged és az életedet. **Szembe kell nézned a valósággal ahhoz, hogy felül tudj ezen emelkedni.** Gondolj csak bele!

Mit érzel, amikor a párod nem hív fel, nem üzen?

Mit gondolsz, amikor túlóra miatt nem ér haza időben a vacsorára?

Ilyenkor általában dühös vagy. Csalódott. Elkeseredett. (Féltékeny?)

Mert „*egyedül vagy*”. „*Nem vagy fontos.*” „*Soha senki nem fog szeretni.*” – ezek és ehhez hasonló **hitrendszerek állnak az érzelmeid hátterében.** Nem is a késés a baj, hanem amit beindít. A „*nem vagyok elég jó*” vagy „*nem vagyok szerethető*” tévképzeteket.

Tedd a szívedre a kezedet.

Így van?

Ha nem így lenne, akkor nem bosszankodnál miatta. Akkor azt mondanád, hogy semmi gond, majd beteszed a hűtőbe a vacsit, és ha hazaér, akkor együtt megeszitek.

Ennyi. (...persze nem kell mindent elfogadj, elviselj, de ez egy másik téma)

Mégsem így reagálsz...

Ahogy egy kisgyerek rájön az agy szó jelentésére, mi is rálehetünk a szavaink mögött az igazságra. – David Levithan

És mi lesz a vége? A párod hazaér fáradtan, kimerülten, te meg **nekiesel** a vacsora miatt. **Ő nem érti, mi történt, hiszen nem a lábát lógatta, hanem értetek dolgozott.** Rád mordul, mert felbosszantottad a kirohanásoddal, és ennek az egésznek a vége egy ajtócsapkodós vita lesz.

Kellő önismerettel, a traumák kitakarításával és a személyiségtípusok beható tanulmányozásával ennek a történetnek nem ez lett volna a vége.

Érted már mekkora jelentősége van annak, hogy rendbe tedd önmagadat?

Hogy **mennyi minden múlhat a türelmen és a tudatosságon?** Hogy miként teszi az önfejlesztés még boldogabbá és kiegyensúlyozottabbá az életedet? És ez még csak a kezdet...



Hogyan lesznek jobbak az emberi kapcsolataid?

Minél jobban fejlődsz, minél jobban megismered az embereket, annál kedvesebb leszel. Ezt egy tanítványom mondta a **Theta Healing haladó** tanfolyamon: “**Minél többet thetázunk, annál kedvesebbek leszünk.**” Igen! Ez így van. Hiszen a **theta** az eddigi leghatékonyabb önfejlesztő módszer a világon.

De térjünk vissza a **kedvességre.**

Mit jelent ez?

Egyszerűen annyit, hogy **elkezdjed megérteni az embereket**. Tudni fogod, mit miért tesznek. A **Theta Healing tanfolyamok** során a tanulók **mindig megdöbbenve tapasztalják, hogy milyen traumák és fájdalmak állnak egy-egy viselkedés, szokás vagy megnyilvánulás hátterében**.

Ha a boltban rád mordul az eladó, nem kiabálsz rá vissza, mert rögtön eszedbe jut: **a negatív, bántó viselkedés mögött mindig fájdalom áll. Nem fogsz rátenni még egy lapáttal**. Tudatos leszel. Kedves leszel...

Így van ez a család és a párkapcsolat esetén is. Sokkal megértőbbé válsz, könnyebben kezeled majd a konfliktusokat és kevesebbet idegeskedsz, **stresszelsz** a vitákon. **Mindezt az teszi lehetővé, hogy egyensúlyba kerülsz önmagaddal és a mélyebb megértéssel**.

Erre indulj, ha önfejlesztésben gondolkodsz:

Amennyiben úgy döntesz, hogy kiegyensúlyozottabbá és boldogabbá szeretnéd tenni az életedet, én itt vagyok és segítek. Két lehetőség is van: választhatod a **Theta Healing alaptanfolyamot** és a **Life Coaching** képzést, ahol lézerpontossággal fókuszálunk az önfejlesztésre.

Ne feledd: **csak úgy tudsz szeretni másokat, és mások is csak úgy tudnak szeretni téged, ha előbb magadat szereted meg igazán**. Enélkül nem fog menni. Arról nem is beszélve, hogy talán te is azok csoportjába tartozol, **akik folyton azt keresik, hogy kit miért NE szeressenek**.

Az önfejlesztés által ez meg fog szűnni.

Idővel **nem a hibát, hanem az erényt keresed** majd az emberekben.

Na, meg persze **önmagadban** is.

Forrás:

[1] <https://www.quora.com/Why-is-self-improvement-important-1>

[2] <https://www.elevatedexistence.com/karen-abrams-theta-healing-and-relationships/>

2. ÖNFEJLESZTÉS LÉPÉSEI

“Önbizalmad és magabiztosságod minden egyes alkalommal nő, amikor sikeresen kiállsz magadért.”

/Doreen Virtue/

Szereted magad? Becsülöd, értékeled magad eléggé? Van elég önbizalmad? Boldog vagy? Magabiztosan tudsz kommunikálni? Hiszel és bízol magadban? Fejleszted magad?

Ezek a legfontosabb kérdések az életben, melyekre ha NEM-mel válaszolsz: biztos, hogy dolgod van velük és el kell indulnod az önfelnevelés útján.

Az helyes önbizalom mindennek az alapja

Gyermekkorunkban sokszor elveszítjük az önbizalmunkat, sajnos szinte minden embernek vannak az önértékelésével problémái. Néha sokkal pesszimistábban látjuk magunkat, mint amilyenek valójában vagyunk. Hajlamosak vagyunk a mások által ránk vetített elvárásoknak túlzottan megfelelni, és ha ez nem sikerül, akkor csalódunk magunkban és az önbizalmunk is megcsappan. Bármennyire is szeretnéd kikerülni a témát, ha meg akarod oldani, bele kell menned.

Önbizalommal, önfelneveléssel a sikerért.
Az önfelnevelés a sikered kulcsa.

Számos olyan gondolatunk, érzésünk, azaz hitrendszerünk, tévhitünk van, hogy „nem vagyok elég jó”; „én ezt nem érdemlem meg”; „nem vagyok elég

szép/magas/szőke/barna/diplomás/fiatal/tapasztalt.....” „*úgysem jön össze, mert az sem sikerült*” „*szerencsétlen vagyok*” és még hosszan sorolhatnám. Ezekről lehet, hogy nem is tudsz, mert mélyen a tudattalanban rejtőznek, de minden alkalommal, amikor egy új helyzetben vagy, bekapcsolnak ezek a mondatok, és ezek hatására nem úgy éled az életed, ahogy igazán szeretnéd.



Az önbizalomhiány nagyon sok betegség alapja is (pl. alkoholizmus, asztma, bulémia, candida, női betegségek, férfi betegségek, súlyproblémák, gerincproblémák, gyomorproblémák, szorongás). Ezenkívül még kommunikációs problémákhoz és a teljesítmény csökkenéshez is vezethet (pl. munkahelyi problémák).
Gondold végig, és nézd meg hányszor történt meg ez veled az életed folyamán!

Miért olyan fontos az erős önbizalom és az önfejlesztés?

Ha magabiztosabbá válunk, akkor sikeresebbek leszünk az életünk minden területén. Miért nem jó, ha nem vagyunk jóban magunkkal, és nem értékeljük magunkat? Ha nem szeretjük magunkat, másokat sem tudunk szeretni. Követelőzőek, elégedetlenek és visszautasítóak leszünk.

Aki nem szereti önmagát, a partnerét sem tudja igazán, és a párjának sem engedi meg, hogy őt szeresse – ezzel pedig előre van vetítve a párkapcsolat jövője.

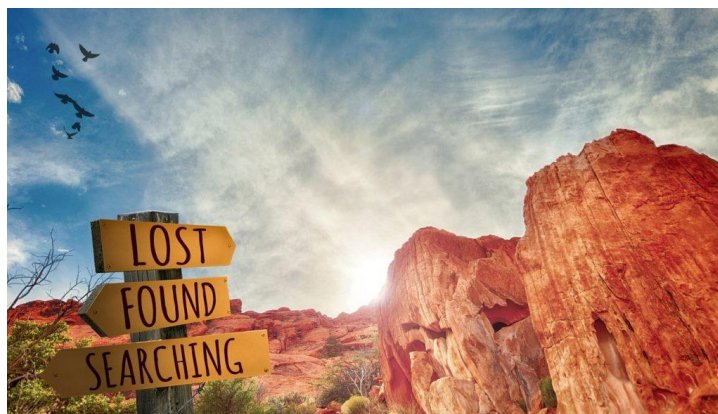
Egy önmagát nem szerető, nem tisztelő szülő milyen példát mutat gyermekének? Ha a helytelen önbecsülés, önértékelés nincs kezelve, akkor a probléma, a negatív énkép jobban elmélyül, ahelyett, hogy javulna az idő előrehaladtával. Ezen csak tudatosan lehet segíteni, ha feltárjuk az önszeretet hiányának okait, kiinduló pontjait. A Theta Healing és Life coaching technika segítségével a jelenleg ismert technikák közül a leggyorsabban lehet megtenni mindezt, és egy pozitív folyamatot indíthatunk el a megoldás irányába.

Ehhez azonban mindenkinek magának kell megtennie az első lépést önmagáért.

Jó ha tudod, hogy az egészséges énkép, az önbecsülés, az önértékelés, az önfejlesztés és az önszeretet elengedhetetlen alapjai a sikernek, a boldog párkapcsolatnak és a nyugodt, harmonikus életnek.

Mi az alacsony önbecsülés és önértékelés 16 biztos jele?

1. Nem szeretjük magunkat.
2. Nem szeretünk másokat.
3. Követelőzöek vagyunk.
4. Elégedetlenek vagyunk.
5. Visszautasítóak vagyunk.
6. Vádaskodunk – másokat okolunk a személyes problémáinkért.
7. Visszahúzódó magatartást mutatunk.
8. Függőségekbe menekülünk.
9. Tökéletességre törekszünk.
10. Megítélünk másokat.
11. Büntudatot érzünk.
12. Elnyomjuk az érzelmeinket.
13. Másokkal hasonlítjuk össze magunkat.
14. Versengünk másokkal.
15. Hazudozunk mind magunknak, mind másoknak.
16. Képtelenek vagyunk a megbocsájtásra.



A helyes út megtalálásának kulcsa önfejlesztés!

Az önbecsülésünk problémáit okozhatják:

- óvodai traumák
- iskolai kudarcok (testnevelés óra, dolgozatok, felelés)
- szülők döntöttek helyettünk (iskola, szakkör stb)
- párkapcsolati kudarcok

A helyes önbizalom és a magabiztosság szinte mindennek az alapja.

Milyen területeket érint?

- Párkapcsolat
- Kommunikáció
- Munkahelyi teljesítmény
- Énkép és önértékelés

A helyes önbecsülés, önfejlesztés olyan, mint egy jó befektetés önmagadba.

A legjobb hosszú távú és a legjobban kifizetődő befektetés, hiszen hatással van életed minden területére az, hogy milyen szinten van. Ha hiszel magadban, akkor a környezeted is így fog rád reagálni.

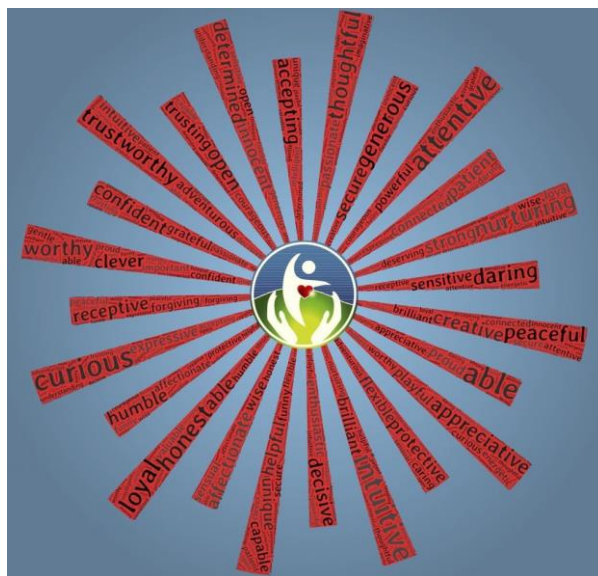
Ezt sok mai felnőttnek tanulnia kell, mivel a magyar társadalomra a poroszos oktatási rendszer volt jellemző az elmúlt évtizedekben, vagyis értékek helyett a hibákra fókuszált, míg a nyugati országokban motiválták, bátorították az iskolában a gyermekeket. **Sokunknak az önbizalmunkat is most, felnőttkorban kell felépítenünk, és megszoknunk, ha dicséretet kapunk.**

Amikor támogató környezet vesz körül, akik bíznak benned, akkor is többet tudsz magadból kihozni, ha kevesebb az önbizalmad. Amikor viszont lehúzó környezet vesz körül, akkor megcsappan az amúgy is kevés önbizalmad, vagyis a benned rejlő képességek csekély százalékát fogod kihozni a saját teljesítményedből.

A helyes önbizalom +30%-ot ad hozzá a teljesítményhez.

Érdemes fejlesztened az önbizalmad, bárhol is állsz most!

Gondolj bele, hol tartasz most és add hozzá ezt az arányt!



Hol tartanál az életedben, ha hinnél, bíznál magadban és helyesen értékelnéd önmagadat?

Az önfejlesztés alapjai

Hány párkapcsolatod fulladt kudarcba, mert meg se próbáltad, addig halogattad az ismerkedést vagy az érzéseid feltárását, amíg más beelőzött? Hány munkalehetőséget happoltak el az orrod előtt?

Hányszor nem kaptál fizetésemelést, mert nem mertél szólni a főnöknek?

Mi történik, ha elkezdesz foglalkozni az önbizalmad növelésével?

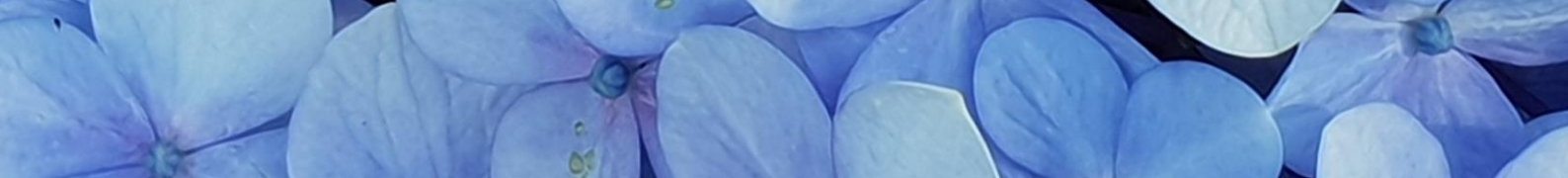
Amikor helyes az önbizalmad, akkor tudsz nemet mondani a méltatlan helyzetekre. Amikor helyes az önbizalmad a testtartásod is változik, kiegyenesedsz. A görnyedt váll, a behúzott nyak az alacsony önbizalom jele.

Amikor ezen változtatsz, a gerincproblémák is enyhülnek!

Amikor elkezdesz foglalkozni az önbizalmad növelésével, és fejleszted magad, az egészséged jobb lesz, a stressz és a megfelelési kényszerből, az önértékelési problémákból fakadó betegségek nagy valószínűséggel el fognak kerülni. Jobb lesz a kapcsolatod magaddal, sokkal jobb kisugárzással fogsz rendelkezni és többet fogsz mosolyogni, több pozitív élményed lesz. Bátrabban mersz majd élni, ismerkedni, utazni, új élményeket gyűjteni.

Az önfejlesztés receptje

1. Szeresd önmagad, éld az életet!
2. Szeresd magad akkor is, ha hibázol!
3. Mentessd magad az alól, hogy bünteted magad, vagy mindig csak saját magadban keresed a hibát! A lehetséges konfliktusok és kudarc élmények nem csak rólad szólnak. A másik fél, a környezet is szerepet játszik benne. Minden helyzet akkor oldódik meg jól, ha minden szereplő pozitív megoldásokkal van a történetben.
4. Vedd sorra a hibáidat és nézd meg, hogy volt-e jobb megoldási lehetőség abban a szituációban! Egy-egy döntési helyzetre utólag jövünk rá, hogy lett volna jobb megoldás. Ami fontos: akkor amikor döntöttél, valószínűleg csak azt a döntési lehetőséget láttad jónak. Tehát akkor az volt a maximum, amit kihozhattál belőle.
5. Vizsgáld meg az életed egy-egy fontosabb pontját: párkapcsolat, munka, család. Figyeld meg, hogy miben változtál az utolsó rossz döntésed óta.
6. Figyeld meg, mennyiben más a személyiséged, mint néhány éve vagy hónapja! Vedd észre mennyit profitáltál azokból a helyzetekből, melyet eddig kudarcnak éltél meg!



Minden találkozás egy lehetőség a változásra. Vannak akik elvesznek az életünkből (önbizalom, magabiztosság, önszeretet hiánya) és vannak, akik hozzátesznek. Ha elég erő van benned a negatív élményeket is hasznodra tudod fordítani.

Ahogy én tapasztalom, sokan azért kezdenek el foglalkozni önmagukkal (tanfolyam, meditáció, önfejlesztés), mert egy rossz párkapcsolat, nem megfelelő munka vagy sokszor egy megjelenő betegség van az életükben.

Mikor megyünk orvoshoz? Amikor már fáj. Mikor kezdünk változtatni az életünkön? Amikor már úgy érezzük megfulladunk és nem bírjuk tovább. **Ezek a katalizátor pontok. Amikor elkezdünk változtatni.**

Elindulunk megismerni önmagunkat. Elindulunk egy felfedező úton, hogy a végén megismerjük, hogy kik is vagyunk mi valójában. Sokan ennek az útnak valamelyik pontján haladnak éppen. Azonban nem kell megvárni egy ilyen katalizátor pontot, elkezdheted az önfejlesztést akkor is, amikor minden rendben – így megelőzöd későbbi problémák kialakulásának lehetőségét, és még azelőtt megoldod őket, mielőtt kialakulhattak volna! Ezt hívják prevenciónak, megelőzésnek, aminek én nagy híve és szorgalmazója vagyok.

Mi kell a képzeletbeli batyudba?

Sok-sok szeretet önmagad felé!

Mikor szereted önmagad, felismered az értékeidet és őszintén beismered a hiányzó tulajdonságaidat, akkor már majdnem készen állsz arra, hogy beengedd a szeretetet másoktól.

A hiányzó érzelmeken érdemes dolgozni. Mikor elkezdesz fejleszteni a kommunikációdon, változik a viselkedésed is. Magabiztosabb leszel, és nem a másiktól várod, hogy “megmentsen.”

Nézd meg, hány olyan kapcsolat van, ahol nincs egyensúly! Az egyik túl sok szeretetet ad, amit a másik nem tud befogadni: mi van akkor, ha ilyen kapcsolatban vagy? Ez a sztori nem rólad szól! Ne te adj kevesebb szeretetet, ne te adj le a minőségből! Ezen érdemes dolgozni, hogy benned harmónia legyen. Amennyiben te ebben a helyzetben jól érzed magad, akkor

rendben van, viszont ha egy picit is nehezedre esik hazamenni a párodhoz, bemenni dolgozni, akkor megértél a változtatásra.

Fejleszd önmagad, hogy másokon segíthess!

Sok esetben nehéz végignézni, hogy akik közel állnak hozzád, nem biztos, hogy a számukra legmegfelelőbb módon élik az életüket. Te látod, ő nem. Hogyan tudsz neki segíteni?

Motiválsz a példáddal anélkül, hogy hagyod, más hangulata lehúzzon! Éled az életed, és teszel a vágyaid megvalósításáért! Találd meg a legjobb utat!

Amit tegyél:

- Bízz önmagadban!
- Szeresd önmagadat!
- Menj az általad legjobbnak tartott úton!
- Örülj az életnek és élvezd a MOST pillanatait!

Szeretnél jobban elmélyedni a témában és elkezdni fejleszteni magad?

3. PÁRKAPCSOLATI PROBLÉMÁK KEZELÉSE – AVAGY HOGYAN TEGYÉL

AZÉRT, AMI IGAZÁN FONTOS

“Ez a szerelem, tudja? Amikor kitartunk egy örökösen változó ember mellett, egy örökösen változó kapcsolatban és egy örökösen változó világban, addig, amíg hazugság nélkül azt tudjuk mondani a másoknak: szeretlek.”

/Balogh Boglárka/

A párkapcsolati probléma mindenki számára mást jelent, hiszen minden kapcsolat más. Ebből adódóan nem is éri meg összehasonlítani ezeket. A legtöbb eset egyéninek tűnik. Ennek ellenére **akadnak olyan gondok, amik a kulturális és a társadalmi hatásoknak köszönhetően a legtöbb embernél megjelennek.**

Fontos leszögezni, hogy a párkapcsolati problémák nem jelentik a kapcsolat végét, csupán egy akadályt, amit közösen kell megoldani. Természetesen ezek a dolgok nem kellemesek, de szem előtt kell tartani, hogy **megoldásukkal idővel erősebben és tapasztaltabban jöttök ki.** Mindehhez **megfelelő kommunikációra, megértésre, illetve türelemre van szükség.** A probléma kovácsoljon össze titeket, hiszen nem te állsz szemben a pároddal, hanem neked és a párodnak közösen kell megoldanotok a felmerülő helyzetet.

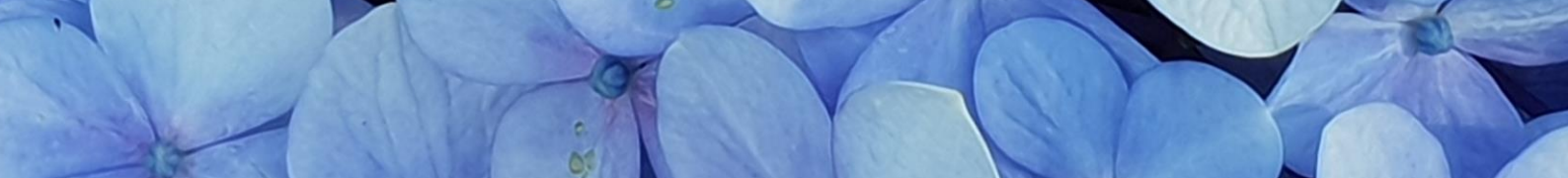
Mik a leggyakoribb problémák?

A Massachusettsi Egyetemen végeztek egy pszichológiai kísérletet, ahol arra keresték a választ, mik a leggyakoribb okai egy párkapcsolat megromlásának. Az egyik ilyen tényező az, ha **túlságosan biztosra veszed, hogy a párod mindig jelen lesz.** Ez a legtöbb esetben a valakire való támaszkodási vágyból fakad és idővel akár függéssé is átalakulhat.



Vannak olyan helyzetek, ahol a **kapcsolat elején jelen lévő minimális bizalmatlanság nem tűnik el, és helyette kóros féltékenységre csap át.** Ilyenkor a másik fél a kommunikáció helyett elkezd túlteljesíteni, mindent megtesz a párja bizalmának visszaszerzéséért. Ez idővel ahhoz vezet, hogy a fontos döntéseket a másik fél fogja meghozni.

Az egyik leggyakoribb kommunikációs hiba egy párkapcsolatban, amikor valaki a **passzív agresszió módszerét** használja fel. Csak azért, mert valamiért nem tudja, esetleg nem meri felhozni a témát. **Az ilyen viselkedés idővel valódi veszekedéssé fajul majd el.** Fontos az is, hogy semmilyen körülmények között **ne add fel a személyiségedet,** hiszen egy boldog párkapcsolatban **mindkét fél meg tudja találni magát és nem csak az egymáshoz való viszonyukban határozhatóak meg.** Sok esetben nagyon könnyű másoknak panaszkodni a párodról, ami néha-néha teljesen rendben van, de hosszú távon nem kifizetődő.



Ezek a kisebb sértések idővel aztán egy nagy problémává állnak össze. A bizalmatlanság nem csupán a párod felé, hanem a kapcsolatod felé is megnyilvánulhat.

Legtöbbször az ilyen mértékű **bizalmatlanság valójában a saját alacsony önbecsülésedből fakad**, ami idővel komoly gondot okozhat az emberekkel való viszonyaidban. A reménytelenség és a feladás könnyen beférkőzhet, főleg azokban az esetekben, amikor valamilyen probléma **nem a kapcsolatot érinti**. Ilyenkor úgy érezheted, **egyedül maradtál, és a társad nem képes megérteni, hogy min mész keresztül.**

Milyen helyzetben jelennek meg a párkapcsolati problémák?

Különböző tanulmányok nélkül is tudjuk, leginkább a saját tapasztalatból, illetve a közvetlen környezetünket megfigyelve, hogy a problémák legjellemzőbben a hibás kommunikációból adódnak. Kiindulási alap lehet még az önismeret és az emberismeret hiánya is.

Abban az esetben, ha nem vagy eléggé tisztában saját magaddal vagy a pároddal, az a vágyak és a célok tekintetében zavaró tényező lehet. Ezáltal a kapcsolat nem tart semerre. **Nagyon sok nő számol be arról, hogy a párja nem tudja rendesen kifejezni az érzelmeit, míg mások pontosan ennek ellenkezőjéről mesélnek: a férfi a túlzott érzékenységgel megfojtja őket.**

Az ilyen személyiségbeli különbségek mellett konkrét élethelyzetek is bőven okozhatnak problémát. Ilyen szituáció lehet a **hosszú együttlét, hiszen az évek alatt könnyen rá lehet unni a másikra, ezáltal elveszíted az érdeklődésedet a párodban.**

Ennek a problémának a megoldókulcsa a folyamatos **megújulásban van.** Így az állandó, **új impulzusoknak hála** fennmaradhat az **újdomság érzete.** Azonban arról sem szabad megfeledkezni, hogy a változásokban is lehet veszély, mivel ilyen helyzetben a megszokott rutin felborul, egy új környezet elé néztek.

A gyermekvállalás, az új munkahely vagy a költözés mind-mind stresszfaktor lehet. A megfelelési kényszer és a felmerülő kihívások lebéníthatnak téged, ezért a legegyszerűbb, ha kalandként fogod fel a környezetet.

Ott vannak még továbbá azok a **sajnálatos események, mint a komolyabb betegség, a szülők halála és az életközi válságok is.** Ezek olyan dolgok, amikre nem lehet felkészülni, mégis előbb vagy utóbb mindenkit érintenek majd. Nem tudsz mást tenni, mint **megértéssel, türelemmel viszonyulni a másik,** illetve önmagad felé. Nem cselekedni mást, mint **segítséget nyújtani** vagy segítséget **kérni.**



Tippek a párkapcsolati problémák megoldására

1. A kialakult probléma megoldásakor fontos **megbeszélgetek, hogy tényleg mindketten dolgozni akartok a kapcsolaton.** Ezt nagyon célszerű leszögezni az elején. Így mind te, mind pedig a párod meghoztátok az ezzel kapcsolatos döntést, és ezáltal nem egy egyirányú kommunikációról van szó.
2. Ha ezen már túl vagytok, néhány **esemény és hozzáállásbeli változás remek kiindulópont lehet.** Szervezzetek randikat és programokat. Ezek segítségével új és közös emlékeket szereztek, ráadásul visszakaphatjátok az elvesztett intimitást. Ezek az együtt töltött programok képesek összekovácsolni titeket, hiszen különböző, eddig ismeretlen szituációkat éltek át.
3. **A közös időtöltés természetesen fontos, de ne feledkezz meg arról sem, hogy nem csak a kapcsolaton belül, de azon kívül is fel kell töltened.** Engedd meg magadnak és a párodnak is a külön töltött időt, mivel így nem fog kialakulni az egymástól való függés. A barátaiddal történeteket aztán elmesélheted neki, ezzel is növelve a köztetek lévő kommunikáció mértékét.
4. **Mindeközben tartsátok szem előtt a kompromisszumkészséget, ugyanis ez a türelem és a kitartás mellett az egyik legfontosabb dolog.**

5. **Próbálj meg akár napi szinten kedveskedni a partnerednek valamivel.** Nem kell feleslegesen költségekbe verved magad, elég, ha egy-két szívből jövő szóval bókolsz neki. Ezek segítségével ismét megerősítheted a bizalmat, hiszen biztosíthatod, hogy még mindig tetszik neked.
6. **Ugyanebben a helyzetben támadás helyett fogadd el őszintén a párodtól kapott dicséreteket.** Semmilyen körülmények között se mérd magad más emberekhez. A kapcsolatokat se hasonlítsd másokéhoz, mert ezzel csak újabb felesleges vitát robbanthatasz ki. Helyette találd meg az értéket, az egyediséget és ezeket helyezd pedesztálra.

A jó kapcsolat alapja a megfelelő kommunikáció

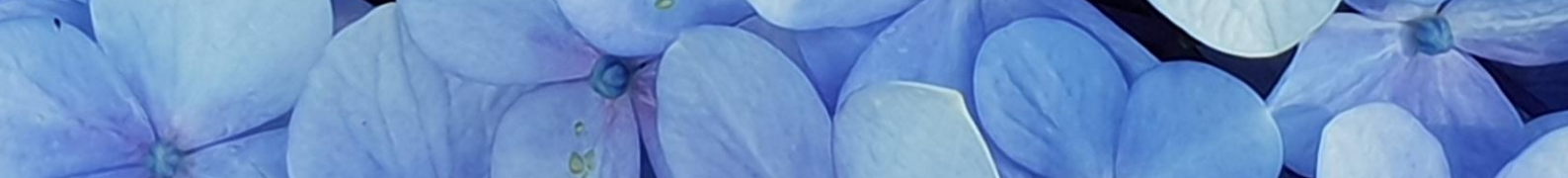
A rossz fajta kommunikáció vagy éppen annak teljes hiánya egy kisebb problémát is képes nagygyá gerjeszteni. **A megfelelő és elegendő társalgás eredményes problémamegoldó lehet.**

Éppen ezért nem szabad elbagatellizálni a beszélgetések jelentőséget, hiszen képesek kialakítani a kötődést és az intimitást. A boldog párkapcsolat nem feltételezi a gondok hiányát, épp ellenkezőleg. Elfogadja és tudatosítja azokat, viszont arra törekszik, hogy közösen megoldja őket.

Ebből kifolyólag a legkifizetődőbb, ha **a komoly beszélgetéseket nem idegesen, veszekedve folytatod le.** Ha ez a helyzet áll fenn, inkább **várj, míg megnyugszol.** Így sokkal tisztábban leszel képes kommunikálni, bántson bármi. Ne csak a nagyobb dolgokkal foglalkozz, helyette igyekezz mindent megbeszélni, **még akkor is, ha úgy érzed, semmiségről van szó.**

Ne emlegesd fel feleslegesen a múltat, főleg akkor ne, ha azokat már egyszer megbeszéltétek és lezártátok. **Ha úgy érzed, valamiért nem tudod elengedni a téged ért sérelmeket, folyamatosan felemlgeted a régen történeteket, minden bizonytal valami negatív blokk vagy hitrendszer gátol téged a megbocsátásban.**

Egy komoly párkapcsolatot fenntartani nem egyszerű dolog, hiszen folyamatos egyéni és közös munkát igényel. **Annak ellenére, hogy minden kapcsolat egyedi, a társadalmi és az öröklött hitrendszereink miatt általánosságban ugyanazok vagy nagyon hasonló problémák alakulhatnak ki.** Az újonnan fellépő stresszfaktorok, mint például egy nagyszabású, váratlan helyzet, a gyermekáldás, a költözés vagy a munkahely megváltozása



kihívás elé állíthatja a kapcsolatot.

Ugyanez vonatkozik arra is, ha a közös együttélés régóta tart, így kiveszik belőle az érdekesség és unalmassá válik. **Az ilyen problémák azonban nem okozhatják a kapcsolat végét, csak akkor, ha te magad engeded.**

Abban az esetben, ha közösen próbáljátok megoldani a felmerülő gondokat, kommunikálsz a pároddal és hajlandó vagy kompromisszumot kötni, a párkapcsolatban fellépő problémák csak megerősítenek titeket.

Fontos, hogy tudj felelősséget vállalni és bocsánatot kérni, bátran ismerd el, ha hibáztál. Ne feledkezz meg arról sem, hogy ügyes kommunikációval nem csak az adott helyzetet oldhatjátok meg, hanem az életet is könnyebbé tehetitek.

4. TÉGED IS TÖNKRETETT A VÁLÁS/ SZAKÍTÁS?

Az esettanulmány valós történések alapján íródott. Az érintett nevét megváltoztattam, mert nem szeretné felfedni magát.

Vera a negyvenes éveiben járó, háromgyermekes édesanya. A története úgy kezdődött, mint mindenki másé.

Szerelmes lett.

Megházasodott.

Családot alapított.

És boldogan élt... egy ideig. **Vera és a férje viszonya ugyanis napról**

napra inkább jobban megromlott. Egyáltalán nem lehetett harmonikusnak nevezni a kapcsolatukat. Még kommunikálni sem tudtak rendesen egymással, csak veszekedtek és egymásra mutogattak.

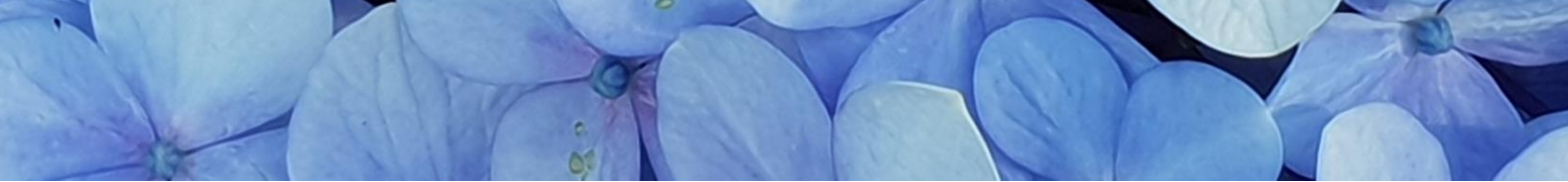


Így vált végül a békés családi otthon tűzfészekké.

A szócsaták és a kiabálások rendszeressé, szinte mindennapivá váltak; **a nyugalom és a béke rég látott vendég volt már a családnál.** Sem a gyerekek, sem a férj, sem Vera nem volt már boldog.

Végül döntöttek: **ELVÁLNAK. Vera helyzetét a válás sem oldotta meg**

Ám a válás egyáltalán nem úgy zajlott, mint hitték. Az anyagi huzavona évekig elhúzódott... **Sem a lakáson, sem a pénzügyi dolgokon nem tudtak megegyezni.** A dolgok odáig fajultak, hogy Vera és a gyerekek lakhatása és egészsége is veszélybe került.



A folytonos idegeskedés, a feszült légkör, a görcsös ragaszkodás a harchoz, az évek óta tartó érzelmi háború teljesen tönkretette Verát. Hiszen képtelenek voltak egyességre jutni, csak a másikat hibáztatták, kiabáltak, de érdemi előrelépés nem történt... sem az ügyvédek jelenlétében, sem a bíróságon.

Az egész olyan volt, mint egy rémálom.

Verán teljesen eluralkodtak a kétségek.

Tudta, hogy valamit tennie kell, különben a saját egészsége és a gyerekek jóléte fogja bánni, ha nem lép. Szerencsére azonban megtette: jelentkezett life coaching tanfolyamra.

Hogyan változtatta meg a life coaching az életét?

A life coaching tanfolyam első szakaszában tanulunk kommunikációt, asszertív kommunikációt, kérdezéstechnikát, és végigvesszük a legjellemzőbb kommunikációs hibákat. Vera mindössze két képzési blokkon volt túl, **mégis elképesztő fejlődésen ment keresztül.**



A harmadik blokk során izgatottan mesélte el nekünk, hogy elkezdte alkalmazni a tanfolyamon tanult technikákat, amik hatására a férjét mintha kicserélték volna. Azelőtt esze ágában sem volt megegyezni, végül azonban átgondolta a dolgokat, és még ő volt gáláns:

átengedte volt feleségének és gyermekeinek a lakást.

Végezetül a válasz kimenetele a következő lett: néhány hét alatt úgy meg tudtak egyezni, hogy mind a ketten NYERTESKÉNT kerültek ki a több éve húzódó procedúrából.

Vera élete rendeződni látszik

Noha majdnem elvesztette a lakást, majdnem odalett az egészsége, mégsem adta fel. Beiratkozott a life coaching tanfolyamra, hogy segíteni tudjon magán, és persze másokon is a későbbiekben. Nemcsak egy kincset érő tudás, hanem egy új hivatás és egy gyönyörű lakás boldog tulajdonosa is lett.

Elképesztő!

Nem is tudok mit hozzáfűzni, mert ez a történet annyira fantasztikus, és annyira önmagáért beszél, hogy minden szó erejét veszti.

A life coach képzésen a kezébe került egy olyan technika, amelynek köszönhetően az élete minden területén csodás dolgok várnak még rá. Ez biztos. **Mert azzal, hogy a saját hasznára fordította a tanultakat, óriási akaratról és erőről tett tanúbizonyságot.**

Te is ezt szeretnéd? Olyan bátorrá válni, mint Vera? Végre a saját kezébe venni az irányítást? A life coach képzésen tanultakkal nemcsak a párkapcsolati problémáidat tudod megoldani, hanem:

- fejlesztetted az önismeretedet,
- fejlesztetted a magabiztosságodat,
- elsajátítasz egy teljesen új szakmát, amellyel másoknak is segíthetsz,
- hasznát veszed a munkahelyeden,
- leküzdheted a lelki nehézségeket,
- leküzdheted a fizikai betegségeket,
- leküzdheted a kiégést és a kedvtelenséget,
- megelőzheted a betegségek kialakulását,

és még sorolhatnám...

Ha mindez azt eredményezhetné, hogy minden gondodat képes leszel egyedül megoldani, akkor nem megérné? Képzeld el, milyen lesz az életedet, amikor azok a terhek, amelyek most a depresszió és kiégés felé húznak, egyszer csak eltűnnek.

5. A KIÉGÉS 8 JELE. TE ÉSZREVESZED MAGADON?

-MEGTÖRTÉNT ESET-

Ismét egy megtörtént esetet hoztam nektek, ám mivel az érintett azt szeretné, ha a személyét nem fedném fel, a nevét megváltoztattam.

Megvan az a pillanat, amikor egyszer csak rájössz, hogy egyáltalán nem érzed jól magadat a jelenlegi élethelyzetedben? **Hogy belefáradtál a mókuserékbe, az örökös szürkeségbe, és már rég lekerült rólad a boldogság szemüvege?**

Mert összecsaptak a hullámok a fejed felett.

Mert már egyáltalán nem látod, mi értelme az életnek.

Juli is pontosan így érezte magát. **A rosszkedve pedig már a munkájára is kihatott**, ezért döntött úgy a főnöke, aki szintén az ügyfelem volt, hogy elküldi hozzám egyéni konzultációra. Mindketten érezték, hogy ez így már nem mehet tovább...

Mit kell tudni a vékony kötélén táncoló lányról?

Juli a 30-as éveik elején jár, személyi asszisztensként dolgozik, rendkívül okos, ügyes és talpraesett a munkájában. **Viszont az elmúlt fél vagy egy évben történt valami.** Úgy tűnt, Juli egyre inkább közelít az egyik legtipikusabb hazai népbetegség, a kiégés felé.

Ezek voltak a jelek:

1. motiválatlan lett,
2. életunt lett,
3. kihunyt benne a tűz,
4. elvesztette szeme csillogását,
5. nem mosolygott,
6. szürkévé és monotonná vált,
7. állandóan rosszkedve volt,
8. már a munkájában sem lelte örömet.



Az egész irodában érezhető volt, hogy rossz a közérzete, a hangulata, és nem volt jó a társaságában lenni. Kellemetlen volt a jelenléte. Ettől persze ő még inkább belesüppedt a rosszkedvbe, egyre inkább kilátástalannak érezte a helyzetét, és azt gondolta, hogy ettől már sosem szabadul.

A bánat és a szenvedés ugyanis képes beinni magát a bőr alá, majd kicsirázó növényként behálózni az egész testet. A kétségek pedig bizony még termékeny talajt is biztosítanak ennek a gyomnak.

Ám Juli hallgatott a főnöke szavára, és eljött hozzám egyéni konzultációra.

Mi történt Julival?

Az élete olyan irányt vett, amelyet már nem tudott kezelni. **Egyszerre kellett családi problémákkal, munkahelyi konfliktusokkal és párkapcsolati krízisekkel is megbirkóznia.**

Egy nagyon csúnya szakításon esett át, amely után szó szerint a nyakába zúdult minden más probléma is. Végül a lábai már nem bírták megtartani a vállára nehezedő terhet, ezért összerogytak.

Túl soknak érezte a történeteket.

Képtelen volt feldolgozni.

Így jutott el egy olyan állapothoz, amely már a kiégéssel és a depresszióval volt határos.

Ekkor találkoztunk.

Sikerült Julinak elkerülnie a kiégést?

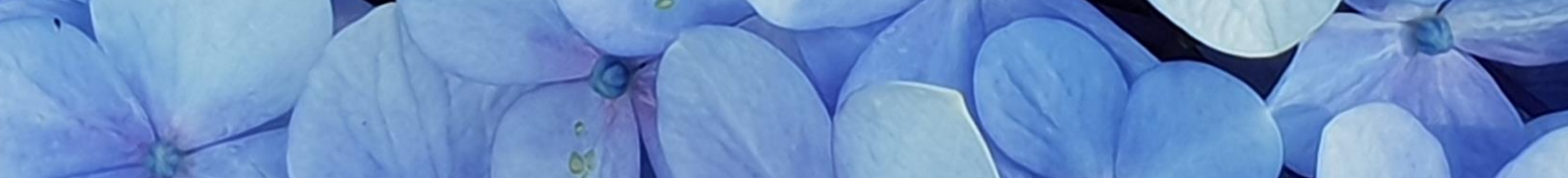
Mindössze néhány egyéni konzultáción voltunk túl, amikor megkeresett a főnöke. **Megkérdezte, hogy mit csinálunk, mert elképesztő, milyen eredményeket értünk el ilyen rövid idő alatt.**



Ekkor még csak a coaching folyamat

elején tartottunk, de már akkor érzékelhető volt a változás. **Juli újra mosolygott, újra volt kedve bemenni az irodába, újra lelkes lett, a feladatait gördülékenyen végezte, és nem utolsósorban: visszatért az élet a szemébe.**

Mindössze a céljait, a prioritásait kellett átbeszélni, illetve átdolgozni a fentebb említett problémás területeket, és ez lett az eredménye. Viszont! Még hátravan a teljes coaching



folyamat, amit mindenképpen végigviszünk, és mindketten izgatottan várjuk, milyen változásokban lesz még része.

Ezért olyan fantasztikus dolog a **coaching** – nemcsak mint egyéni konzultáció, hanem mint képzés is. **Hiszen, ha elsajátítod a technikát, már egyedül is képes leszel megoldani bármilyen családi, párkapcsolati, életúti vagy munkahelyi krízist.**

Folyamatosan képezheted magadat, így idővel egyre jobba válsz, és sokkal hatékonyabban tudod venni az akadályokat. Nem görcsösen, kétségekkel a szívedben, hanem könnyedén és szabadon.

Sőt, ezzel a módszerrel egy új hivatást is felépíthetsz. **Egy olyan hivatást, amelyben másoknak segítesz megugrani a lehetetlennek tűnő akadályokat is.** Elképesztő érzés, ahogy egy egykoron szomorú és depressziós ember szemébe újra visszaköltözik az élet – Neked köszönhetően. Mert képes vagy változni és változtatni.

A bónusz pedig, hogy napról napra olyan emberré válsz, aki mindig is szeretnél volna lenni: **önmagad legjobb változatává.**

Aki boldog.

Nyugodt.

Sikeres.

Juli története tökéletes példa arra, mennyi problémára képes egyszerre megoldást adni ez a módszer. Csupán egy valamire van szükséged: **elhatározásra.**

Juli döntött.

6. MEGTÖRTÉNT ESET: DUPLA SIKER

– GYERMEKÁLDÁS ÉS VÁLLALKOZÁS –

Ma egy kedves **kozmetikus ügyfelem történetét** szeretném megosztani veled, aki hihetetlenül boldog, mert sikerült a közös munkánk segítségével megvalósítani régi álmát: **Végre édesanyává vált!**

De kezdjük az elején...

(Legyen a hölgy neve Móni – mert szeretném bizalmasan kezelni a valós nevét)

Móni sikeres vállalkozó, aki reggeltől estig kozmetikusként dolgozott a **saját szalonjában**, amit fáradtságos munkával épített fel a semmiből. A férjével már évek óta tervezték a **családalapítást**, sőt, nagy családot szeretnének. Szorgalmasan **dolgoztak** az első években, hogy **megteremtsék az anyagi feltételeket** és amikor úgy érezték, hogy készen állnak, szabad utat engedtek a baba érkezésének.

Azonban a baba évekig nem érkezett meg...

Az első időkben még nem aggódtak, de később, 1-2 év után, **elkezdtek orvoshoz járni**. A **kivizsgálásokon semmilyen meddőségi problémát nem találtak**. Egyszer csak kaptak egy papírt arról, hogy lehet, hogy nekik soha nem lehet gyermekük természetes úton. Móni **nem adta fel, elkezdett alternatív lehetőségeket, megoldást keresni**.

A testvére járt nálam [Theta Healing folyamaton](#), és egy vasárnapi ebéd

alkalmával **beszélgettek a módszerről, a testi-lelki összefüggésekről, megoldási lehetőségekről**. Móni nem volt túl nyitott.



Nem foglalkoztatta sem a meditáció, sem a lelki blokkok, igazából soha nem foglalkozott ilyen témákkal korábban az életében. Ő abban hitt, amit látott, és ez idáig teljesen jól működött az életében, hiszen egy sikeres vállalkozást épített fel és működtetett...

Bár **szabadideje nem volt túl sok,** és az utóbbi időben már nagyon **érezte, hogy rettentően fáradt** és szeretne pihenni, **de az ügyfeleit sem szeretné cserben hagyni...**, de nem látott más megoldást.

A beszélgetés után elkezdett mozgolódni benne valami és úgy volt vele, hogy mivel az orvosok nem tudtak nekik évekig segíteni – és semmilyen előrelépés nem volt a témában, **tesz egy próbát. Bejelentkezett hozzám egyéni konzultációra és elkezdtünk együtt dolgozni. Konzultáció konzultációt követett, majd elvégezte az [alaptanfolyamot](#)** és Móni rengeteg dologra rájött. **Rájött arra, hogy kizsigerelte önmagát, a szervezetét.** Napi 12-14 órát dolgozott, volt, hogy szünet nélkül.

Rájött arra, hogy **nagyon félt attól tudat alatt, hogy ha ő nem fog dolgozni, akkor kevesebb pénzük lesz a párjával és nem tudnak megélni.** Emiatt nem kellett volna aggódnia, azonban **gyermekkorában voltak olyan esetek, amikor a szülei megszorultak, és ez a félelem ott lappangott benne. Félt ezen kívül attól is, hogy az alakját hogyan fogja visszanyerni,** mert több barátnőjén látta, hogy az bizony nehezen megy és sokan nem is lesznek olyan csinosak utána.

Attól is tartott, hogy a párjával esetleg megromolhat a kapcsolata, hiszen több vendége is beszámolt arról, hogy a gyermek megérkezése után megváltozott a férjével a kapcsolata.

Rengeteg félelme volt Móninak....

Rájött arra, hogy igazából ő az, aki miatt a baba nem érkezett meg eddig, mert a félelmeivel távol tartotta. **Elkezdett ezen dolgozni. Az alaptanfolyamon elsajátította** annak a tudását, hogy hogyan tudja leépíteni a félelmeit, hogyan tudja feloldani azokat a blokkokat és ezáltal hogyan tud sokkal harmonikusabb és kiegyensúlyozottabb lenni. Mi pedig folytattuk a közös munkát az egyéni konzultációkon és **dolgoztunk azon, hogy a vállalkozásában is sokkal jobban tudjon munka-magánélet egyensúlyt kialakítani. Találtunk megoldást arra, hogy kevesebbet dolgozzon** és mégis az eredmények és a bevételek azonos szinten maradjanak, sőt még növekedtek is.

És mi a lényeg?

A lényeg az, hogy **több mint fél éves közös munka után** Móni boldogan osztotta meg velem a hírt, hogy **babát vár!** Teljesen természetes úton! És a legnagyobb boldogságban várják a kis jövevényt.



Mi a tanulság ebből?

Az, hogy **ha van egy problémád, érdemes megnézni a megoldási lehetőségeket** és érdemes **kitekinteni olyan lehetőségek felé is, ami számodra eddig ismeretlen.** Érdemes keresni olyan barátokat-ismerősöket, akik ismerik azokat a módszereket vagy utakat, amelyek számodra még ismeretlenek és megkérdezni őket a tapasztalatokról, mert **lehet, hogy ott a megoldás számodra is.**

Megéri keresni és kutatni a megoldási lehetőségeket, mert ahogy Móni is megtalálta, Te is megtalálhatod a saját problémádra.

Igenis lehetséges, hogy boldogabb, kiegyensúlyozottabb életet élj és igen is elérheted a célodat, az álmodat, bármi is legyen az. Ha gyermekáldást, akkor azt. Ha egy sikeres vállalkozást, akkor azt. Ha mindkettőt, akkor azt is!

Móninak mind a kettő sikerült. Neked miért ne sikerülne?

7. 5 JEL, HOGY LIFE COACHINGGAL ÉRDEMES FOGLALKOZNI

Mit jelent egyáltalán a life coaching? Mit csinál egy coach? Milyen problémával fordulhatok egy coach-hoz?

Hiába elterjedt manapság ez a szakma, sokan még mindig nem tudják, mit várjanak egy life coach-tól. **A szó maga élet-edzőt jelent**, de ha nagyon magyarosítani akarnánk, akkor az **életvezetési tanácsadó** lenne a megfelelő szó rá.

Na, de mit csinál ő tulajdonképpen?

Az egyik legjellemzőbb tulajdonsága, hogy nem mondja meg konkrétan, mit kellene tennie az ügyfelének – **tehát nem ad tanácsot**. Kérdéseivel rávezeti az ügyfelet az adott problémára és annak megoldására,

továbbá **segít feltárni a rejtett képességeket és a szív mélyén már meghozott döntéseket**.

Ezek a felismerések azért meghatározóak, mert mind saját felismerés. Így az ügyfél maga vállalhatja a felelősséget a döntéseiért.

A coach azt mondja ki, amit nem akarsz hallani, azt látja, amit nem akarsz látni, hogy az legyél, akiről mindig is sejtetted, hogy lehetnél. – Tom Landry, amerikai futballedző

Miben segíthet egy life coach?

- célok meghatározása és elérése
- üzlet-, karrier- élettervezés
- blokkok és félelmek feloldása
- az üzleti és a magánélet kiegyensúlyozása
- kulcsfontosságú döntések meghozatala, stratégiák kidolgozása a siker érdekében
- erős kapcsolatok kiépítése
- dolgozás az előléptetésen
- ideális partner és szerelem megtalálása
- vállalkozás indítása vagy üzleti növekedés elérése
- az ideális élet megteremtése
- az alapvető értékek beazonosítása
- szervezés
- időgazdálkodás

és még sok más... [1]



Jellemzően kiből lesz life coach?

Azok az emberek foglalkoznak szívesen ezzel a szakmával, akik nem zárkóznak el másoktól. Belső indíttatásból szeretnének segíteni, és szerintük erre a legmegfelelőbb módszer egy életvezetési tanácsadás.

Nagy önuralommal kell rendelkeznie, hiszen egy life coach nem ad tanácsot, nem erőszakolja rá az akaratát az ügyfélre, csupán kérdéseivel terelgeti és tiszteletben tartja a döntését.

Közben persze azt is fel kell ismernie, ki az „ő embere”, kivel hatékony a közös munka és kinek kellene inkább más segítséget keresnie.

Valódi élvezet egy ilyen közös utazás, hiszen a coach lényegében „fogja a kezüket”, miközben éppen az álmaikat valósítják meg, esetleg túllépnek egy akadályon.

Segít nekik megírni a saját történetüket, miközben elindítja őket életük legnagyobb kalandja felé.

Egy coach jó kommunikációs készségekkel rendelkezik, jól ismeri az embereket és türelmes. Emellett kiváló hallgatóság is, hiszen egy-egy ilyen tanácsadás mélyen meg fogja érinteni az ügyfeleket. **Ilyenkor meg kell figyelni az ügyfél testbeszédét, a mimikáját, és tudni kell hallgatni, ha úgy kívánja meg a helyzet.**

A coaching a személyiségfejlődés egyedülálló folyamata, amely az ember életének jobbá tételét és számos konkrét cél elérését szolgálja. – Ian Berry, Coach



5 jel, hogy life coachinggal érdemes foglalkoznod

1. Ha szívesen segítesz ismerőseidnek, barátaidnak megoldani a problémájukat, ha hozzád fordulnak tanácsért, akkor valószínűleg jó karrier és életcél számodra a life coaching.
2. Amikor másokon segítesz, fellobban benned a szenvedély? Amikor örömeiket és hálájukat fejezik ki a segítségedért, te is velük együtt örülsz? Igen? **Akkor a segítők között a helyed. Olyan life coach válhat belőled, aki szívből, teljes odaadással fogja végezni a munkáját.** [2]
3. Szívesen támogatsz másokat és képes vagy kezelni az őszinte bizalmon alapuló kapcsolatokat. Tisztelettel fordulsz embertársaid felé **és kerülöd az előítéletes megnyilvánulásokat.**
4. Amellett, hogy alapvetően megvan benned a képesség a megfelelő kérdések feltevésére, gyakran hagyatkozol az intuíciódra is. Arról nem is beszélve, hogy képes vagy másokat mélyebben megérteni, önmagadat is beleértve.

Tehát: jó az önismereted, illetve nem vagy rest folyamatosan dolgozni rajta. Hiszen ez az utazás sosem ér véget.

Egyébként: ha valaki segítők foglalkozású, ez a vállalkozásának az alapja és szeretne sikeresebb lenni, szeretné fenntartani a határait, illetve, hogy ne folyjon el az energiája, szükséges a folyamatos önfejlesztés.

Mit értek a határok fenntartása alatt? Nos, azt, hogy egy jó coach tud nemet is mondani!

5. **Fontos számodra a tudatosság, így éled a mindennapjaidat.** Törekszel arra, hogy több legyél, többé válj. Továbbá rendelkez a következő kompetenciákkal: empátia, kreativitás, pozitív életszemlélet, értő figyelem és magas energiaszint.

A coaching ereje abban rejlik, hogy az utat segít megtalálni az embereknek, amely a válaszokhoz vezet, nem pedig a válaszokat. – Tom Mahalo, Coach

Ám a life coaching nemcsak a segítő szándékú embereknek ajánlott, hanem például **theta healing** konzulenseknek is, akik bővíteni szeretnék a szolgáltatásukat.

Esetleg **pszichológusoknak, terapeutáknak, HR-szakembereknek** vagy az **egészségügybendolgozóknak**, akiknek eddig is az emberek fejlődésének segítése volt a munkája.

És végül eljutottunk a legfontosabb kérdéshez:

Hogyan válhatsz life coach-csá?

Először is el kell végezned egy **coach képzést**, ahol elsajátítod a szükséges elméleti és gyakorlati alapokat. **Meg fogod ismerni a coaching eszközöket, megtanulod a testbeszéd értelmezését, a verbális és a nonverbális kommunikációt.**

Az én **coach képzésem** barátságos, oldott hangulatban, ám kellő komolysággal zajlik. A tanulóknak lehetőségük van magukon és egymáson gyakorolni, és megtapasztalni, hogyan zajlik egy tanácsadás élesben. Így egyrészt van saját élményük, másrészt nyomon tudják követni a folyamatot, a fejlődést.

A képzés elvégzése után megajándékozlak egy szerződésmintával is, amelyre szükséged lesz a munkád során az ügyfelekkel.

A döntés a tiéd.

Tegyük még jobbá a világot együtt!

Forrás:

[1] <http://www.nationalcoachacademy.com/what-does-a-life-coach-do>

[2] <https://web.wellness-institute.org/blog/top-10-reasons-to-become-a-life-coach>

[3] <https://www.withlaurasimms.com/blog/should-you-be-a-life-coach>

[4] <https://www.life-coach-training-sa.com/life-coaching.html>

**Ugye, milyen hasznos az önfejlesztés és a Life Coaching?
Itt az ideje, hogy változtass! Indulj el az úton!**

Ha tetszett az ingyenes tanulmányom, csatlakozz a Facebookon a zárt csoportjainkban, ahol további hasznos tudással, és támogató közösséggel várunk [Life Coaching](#) témában, valamint siker és célkitűzés témában, hogy még könnyebben és gyorsabban haladj az utadon. Itt fel tudod tenni az esetleges kérdéseid, megoszthatod a tapasztalataid és támogató közösségre, új ismerősökre tehetsz szert, akik ugyanezen az úton járnak, és egy a célunk.

Tedd fel kérdéseidet a zárt csoportokban és személyesen válaszolok rájuk!

Ha még nem tetted, kérlek nézz rá [a facebook oldalamra](#) és ahová rendszeresen teszünk fel új anyagokat, friss cikkeket hasznos tartalommal pedig [itt](#) találsz és a [Youtube csatornámon](#), valamint a [Soundcloud csatornámon](#)!

Örülök, hogy úton vagy, maradj velünk továbbra is és fejleszd magad!

Kérlek, írd meg nekem e-mailben, hogy mit adott Neked ez a tanulmány? Milyen témáról olvasnál szívesen bővebben?

Fontos számomra, hogy a lehető legjobbat kihozod magadból!

Kérlek írd meg, milyen téma foglalkoztat mostanában? Mi az, amin változtatni szeretnél?
Érdeklődve várom!

Bármilyen további kérdésed van, írd bátran! Örömmel állok a rendelkezésedre!

Szép Napot!

Üdv,

Kolozsi Mariann



Fejlesztő pedagógus,
Nőiesség & Business coach,
Theta Healing tanár,
Kolozsi Mariann Tréning Központ alapítója

www.kolozsimariann.hu

+36-20/40-82-816