

Identity Shift

5 reflexiós kérdés

Néha nem új válaszokra
van szükséged, hanem
arra, hogy végre fel
merd tenni a valódi
kérdéseket.

Kolozsi
Mariann



IDENTITY SHIFT JOURNAL – 1. RÉSZ

5 önreflexiós kérdés az első hónaphoz



Az első hónap fókuszra:

Ki szeretné lenni egy év múlva?

Ne próbálj gyorsan válaszolni.

Engedd, hogy a kérdések
dolgozzanak benned.

1. Milyen történetet mesélek ma önmagamról, amely már nem biztos, hogy igaz?

Milyen mondatokkal határozod meg magad?

„Én ilyen vagyok...”

„Nekem ez nem megy...”

„Én mindig...”

„Én soha...”

Melyik történeted szolgált valaha, de kezdett
mára túl szűkké válni?

2. Melyik szerepemet hordozom már inkább megszokásból, mint valódi önazonosságból?

Lehet ez az erős nő, a megmentő, a jó kislány, a mindig elérhető, a tökéletes, a mindent kibíró.



- Mit ad neked ez a szerep?
Mitől véd?
- És milyen árat fizetsz azért, hogy továbbra is fenntartsd?

3. Ha nem kellene senkinek megfelelnem, milyen nő lennék?

- Hogyan beszélnél?
Hogyan döntenél?
- Milyen határaid lennének?
Hogyan bánnál a testeddel, az időddel és az energiáddal?
- Mit engednél meg végre magadnak?



4. Mit hisz magáról az a nő, aki egy év múlva szeretnék lenni?

Ne azt írd le, hogy mid van.

Azt írd le, mit hisz önmagadról.

- A képességeiről?
 - A pénzről?
 - Mit gondol az értékéről?
 - A sikerről?
 - A szerethetőségéről?
 - A kapcsolatairól?
- Melyik ezek közül az a hit, amelyet már most szeretnél elkezdni gyakorolni?

5. Mi az az egyetlen döntés, amellyel már ezen a héten bizonyíthatom magamnak, hogy az új identitásomat választom?

Ne nagy változást keress.

Keress egy apró, konkrét lépést.

Egy nemet.

Egy őszinte mondatot.

- Egy segítségkérést.

Egy pihenést.

Egy döntést, amelyet nem félelemből hozol meg.



Majd fejezd be ezt a mondatot:

„Az a nő, akivé válok, ezen a héten ezt választja: ...”

Ezt a mondatot vidd magaddal a hónap során.

Szeretettel,
Kolozsi Mariann
Szakmai vezető, mentor
Idegrendszer specialista



Az Identity Shift 1. részének végére értél! 🎉

Ez még csak a kezdet volt. Ne állj meg félúton –
hord ki a legtöbbet a transzformációdéból!
Találkozunk a következő részben!

Ez az anyag szerzői jogi védelem alatt áll. Részben vagy egészben történő másolása, terjesztése vagy engedély nélküli felhasználása nem megengedett és jogi következményekkel jár.