



HOGYAN INDÍTSD BIZTOS ALAPOKON AZ ÚJ ÉVET?

MIELŐTT BELEVÁGNÁK...

Ismerj meg!

Az úton önmagammal eredeti gondolata akkor született meg bennem, amikor egy baleset után a hónapokig tartó rehabilitáció miatt hosszabb pihenőre kényszerültem. Az ez idő alatt zajló belső folyamataim és a meditációs gyakorlatok segítettek rálátni arra, hogy milyen irányba lenne érdemes haladnom a jövőben a munkám során.

Saját felépülésem mutatta meg igazán, hogy bár számos tanítótól tanulhatunk, azonban önmagunk gyógyulásának, fejlődésének és változásának a kulcsa csak bennünk van. Helyettünk egy bölcs tanító vagy segítő sem oldhatja meg a mi problémáinkat.

Ha szeretnénk eljutni a világ tetejére, lesz aki megmutatja a térképet, lesznek akik el is kísérhetnek, de a belső utat végigjárni akkor is nekünk kell majd.

Az egyik legfontosabb tehát, hogy megtanuljuk felismerni belső megérzésünk, intuíciónk hangját, ami segíteni fog minket abban, mi az ami a mi fejlődésünkben segítség és mi az ami nem,

Ez mindenkinek egyedi, ezért én nem hiszek az egyetlen út elvében. Amilyen sokszínűek vagyunk mi is, úgy alakultak ki a fizikai és szellemi gyakorlatok ösvényei is.

Ezért az én célom az, hogy a hozzám fordulóknak segítséget nyújtsak önmaguk jobb megismerésében a jóga, az életmód és a meditáció segítségével, hogy idővel rátalálhassanak az ő saját útjukra önmagukkal.

Jóga

Életmód

Meditáció



ÜDVÖZÖLLEK!

VIZES TILDA VAGYOK, diplomás jógaoktató

11+ éve gyakorlom, 7 és fél éve oktatom is a jógát.

A jógával körülbelül **2011** vége felé kerültem először kapcsolatba, amely találkozás mondhatni szerelem volt első mozdulatra.

2013-ban véglegesen eldöntöttem, hogy életem szerves részévé teszem a jógát, ekkor még elsősorban önmagam miatt. Rátaláltam a **Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolára** és jógatanfolyamaira. Nemsokkal később, pedig akkori oktatóm inspirációjának hatására sikeresen felvételt nyertem a főiskola 3 éves **Jógamester alapképzésére**.

2017-ben **Kismama és Baba-mama** jógaoktatói, valamint **Gerincterápiás jógaoktatói** képesítést szereztem.

Jelenleg a **Tan Kapuja Buddhista Főiskola - Buddhista szemléletű életmód tanácsadó** képzés végzős hallgatója vagyok. (2024)



KÉZIKÖNYV VÁLTOZÁSRA VÁGYÓKNAK, HOGY STABILABBAN TUDD MEGVALÓSÍTANI TERVEID!

Életünk folyamán sokszor érkezünk el olyan ponthoz, hogy valamin változtatni szeretnénk. Belekezdünk a folyamatba, valameddig kitart a lelkesedésünk, végül a dolgos hétköznapok sodrában megmérettetik elhatározásunk.

Van, amikor sikeresen végig tudjuk csinálni a tervünk, de talán nem tévedek, ha azt gondolom, hogy már veled is megesett, hogy mégsem sikerült hosszútávon megvalósítanod egy elhatározásodat.

Ez egy teljesen természetes folyamat, aminek ha megismerjük a hullámvölgyeit és a holtpontjait, valamint azokat a dolgokat, amik segítségünkre lehetnek, akkor idővel szinte minden elhatározásunkat sikerrel fogjuk tudni véghezvinni.

1. ELKÖTELEZŐDNÉL ÖNMAGAD MELLETT, DE MIKOR?

Az újév kezdetén sokan fogadalmakat tesznek, sokak szerint viszont badarság az egészhet ehhez a dátumhoz kötni.

Bevallom, szerintem mindkettő típusú embernek igaza van.

Hiszen a lényeg önmagunk mélyebb ismeretében rejlik.

Kutatások többször is arra jutottak, hogy sok esetben könnyebben meg tudjuk tartani fogadalmainkat, ha egy különlegesebbnek ítélt dátumhoz kapcsolódóan határozzuk el magunkat. Ilyen különleges dátum például a születésnapunk, érettségi, diploma, gyermekünk születése és még sorolhatnám persze. Természetesen az újév első napja is ezek közé az események közé sorolható.

Vannak olyan emberek, akiknek nincs szüksége más megerősítésre csak a puszta elhatározásra és már könnyedén változtat is azon, amin szeretne, sőt gond nélkül hosszú távon meg is tudja őrizni azt a mindennapokban.

Emellett sokan vannak, akiknek segíthet a fent leírt alapvető emberi tulajdonságunk, vagyis különleges eseményhez kötve az óhajtott változtatást is könnyebben elérjük.

Nem jobb egyik vagy a másik módszer. A fontos, hogy ismerd meg magad annyira, hogy segít-e téged ez a metódus, vagy számodra lényegtelen. Mert ha segít, akkor pedig igenis érdemes kihasználni ezt és előnyt kovácsolni egy látszólagos „hátrányból”.

2.

VÁLTOZTATNÁL, DE HOGYAN?

Tedd fel magadban a kérdést:

„Ez a változás valami (tárgy, szokás, viselkedés, gondolat, ember), amit szeretnék elhagyni az életemből? Esetleg teljesen új lenne az életemben, vagy olyan, amit jó lenne megerősíteni?”

Két irányból lehet ugyanis megközelíteni a szándékos változást. Elengedni vagy magamhoz engedni szeretnék.

Rossz hír, hogy mindkét esetben fel kell áldoznod valamit a változás érdekében. Első esetben ennek tudatában vagy, második esetben viszont ennek a tudatosításának a hiánya okozza legtöbb esetben a kudarcát a változtatásnak.

Az óhajtott változásnál az első fő szempont a „valamit valamiért” elv. Ahhoz, hogy a tranformációnak legyen esélye létrejönni, nagyban segíti a folyamatot, ha nem csak letenni/felvenni szeretnénk az életünkbe dolgokat, hanem cserébe az ellenkezőjét is beiktatjuk.

Mind a hindu, mind a buddhista filozófia használja a szamszkárák fogalmát. Nagyon széles jelentéssel bíró szó ez (szövegkörnyezettől is függ), magyarul legtöbbször az alábbi fordításokkal találkozhatunk: Lenyomatok, késztetések. A szamszkárák olyan tudatalatti késztetések, lenyomatok, emlékképek vagy akár reflexek, ingerek, szokások, amelyek hatására tudattalanul jön létre cselekedeteink folyama.

Egy lenyomatunkat, szokásunkat vagyis szamszkáránkat nem tudjuk egyszerűen csak megsemmisíteni. Finomítani tudjuk, vagy lecserélni egy erősebb késztetésre, amely később már reflexszerű és ugyanolyan természetes lesz, mint előtte az, amit lecseréltünk rá.

Mi is történik ilyenkor? Az egyik késztetést finomítjuk, míg a másikat fokozatosan erősítjük.

3.

TUDOD PONTOSAN, HOGY MIÉRT IS CSINÁLOD, MI A CÉLOD VELE?

Nem, sajnos a rendszeres mozgáshoz nem lesz elég például, hogy: „egészséges szeretnék lenni”, vagy „fogyni szeretnék”, esetleg „a vállalkozásomra idén több időt fogok szánni, hogy több pénzem legyen”...

Ezek nem fognak hosszútávon működni. Elmondom neked, hogy pontosan miért is nem.

Egyszerűen kevés ahhoz, hogy hosszú távon segítsen megtartani a motivációd és átsegítsen a nehezebb napokon, esetleg heteken.

Ennél sokkal konkrétabban kell megfogalmaznod magadnak, hogy mi a céloд a változással. Mit szeretnél elérni, esetleg mit szeretnél elkerülni a vágyott változással.

A leghatásosabb akkor lesz, ha valamilyen érzelmi töltete is van, ugyanis az érzelmeinkhez sokkal jobban kötődünk, mint a száraz tényekhez. Nézzük meg, hogy is néz ki ez a fentiek alapján megfogalmazva.

- „Leszokom a dohányzásról, hogy egészséges legyek, és biztosan ott lehessek a gyerekeimmel minden fontos pillanatában az életüknek.”

- “Életmódot váltok, nem csak diétázni fogok, mert szeretnék hosszútávon egészséges, energikus lenni, és elkerülni a rossz táplálkozásból eredő szenvedést okozó betegségeket. Idősen olyan szeretnék lenni, mint XY”

- „Új szakmát tanulok, olyat, amivel valódi értéket tudok adni az embereknek, amit élvezettel csinállok, és inkább hivatás, mint munka. És persze örülök, ha ezzel annyi pénzt keresek, amennyire szükségem van.”

- „Minden nap szeretnék meditálni, hogy kiegyensúlyozottabb legyek, és könnyebben tudjam kezelni az érzelmi hullámzásaim és a nehéz helyzeteket. Valamint azért, hogy indokolatlanul ne bántsam meg a szeretteimet, akik fontosak a számomra.”

4.

EZ NEM EGY PILLANAT MŰVE LESZ

Sokszor azt gondoljuk, hogy tudjuk, de valóban így van ez?

Tényleg tisztában vagyunk vele, hogy a változás egy folyamat, amely hetekig, hónapokig vagy akár évekig is eltarthat, mire a végére érünk?

Nem véletlenül van nagy keletje a „csodaszereknek”, mert nyilván jólesne gyorsan túl lenni a dolgokon. Azonban érdemes tudatosítanunk magunkban a folyamatot, az utat, amely célunkhoz elvezet majd minket.

Abban az esetben pedig, amikor ez éveket is felölelő változás, akkor bontsuk kisebb szakaszokra.

Egyszerű példa a szakmaváltás család és munka mellett. Az iskolák többsége hónapok, vagy évek, s bizony ilyenkor sokszor eszünkbe juthat, hogy „bolond voltam, hogy belekezdtem, hagyom inkább az egészet.”

Ilyenkor mindig érdemes részekre bontani az egészet, mert kisebb célokat közbeiktatva többször lesz sikerélményünk, amik a boldogságszintünk emelésével segítenek továbblendülni.

Az út amelyen járunk, néha göröngyös, kanyargós. Vannak lejtmenetek, hogy aztán újra felfelé induljunk és van, hogy kaptatós, felfelé meg-megállunk, mielőtt mennénk tovább. Időnként pedig hosszabb-rövidebb kiegyensúlyozott részek is jönnek, mikor megpihenve van időnk feldolgozni az addig történeteket is

Ez az élet. Hol ilyen, hol olyan, sohasem statikus, max látszólag hisszük azt.

Ezért fontos, hogy tudatosítsuk magunkban, hogy a változás egy folyamat, amely bizony hullámvölgyekkel és hullámhegyekkel lesz tarkított.

5.

AZOK A FRÁNYA NEHÉZSÉGEK...

Szeretnénk, ha a változás útja egyenes, könnyű és gyors lenne. Sok esetben, amikor elképzeljük az új vágyott állapotot, akkor csak a végeredmény lebeg a szemünk előtt. Menni fog, semmiség! – kiáltjuk magunkban határozottan. Az odáig megteendő úttal nem is foglalkozunk. Mintha nem is lenne. Pedig igenis ott van.

Máskor pont hogy csak az útra és annak lehetséges nehézségeire és viszontagságaira fókuszálunk. Ez annyira el tud hatalmasodni, hogy már ennek gondolata is elriaszt attól, hogy egyáltalán nekifogjunk a változásnak.

Az igazság az, hogy nagy eséllyel egyik verzió sem lesz célravezető.

A buddhizmus által hangsúlyozott középút szemlélete lesz itt a segítségünkre.

Jó, ha szem előtt tartjuk, hogy lesznek nehézségei az útnak, hiszen akkor felkészülhetünk és nem fog teljesen váratlanul érni, s megfelelően fogunk tudni reagálni. A kitartáshoz azonban szükség lesz arra is, hogy a kitűzött célt mindig fókuszunkban tartsuk, mivel ez fog átsegíteni minket a nehezebb időszakokon.

6.

FELKÉSZÜLÉS ÉS SEGÍTSÉGEK

Akárcsak egy nagy túra előtt, itt is sok múlik a felkészülésen. Szükség lesz térképre, megfelelő felszerelésre, valamint energiát adó élelemre és vízre.

Témától függően:

- Olvass minél többet a témában. Könyvet, blogot, cikkeket, bejegyzéseket, életrajzokat.
- Kövess számodra inspiráló embereket. Itt fontos, hogy olyanokat, akik az elérendő célod tartják a szemed előtt (például, aki fogyni és formásodni szeretne, akkor neki célszerűbb nem a világbajnok testépítőket nézegetni)
- Legyen társaságod. Bizonyított, hogy ha olyan emberekkel vesszük körbe magunkat, akiknek hasonló az érdeklődése, akkor könnyebben meg tudunk tartani új szokásokat az életünkben. Például, ha szeretnél rendszeresen túrázni jövőre, akkor a családból baráti körből keress társaságot, ha nincs, akkor pedig vannak kezdő túrázóknak szóló klubok is.
- Időről-időre idézd fel magadban a valódi, mélyről jövő motivációdát. Írd is ki magadnak valahová az otthonodban, vagy akár a munkahelyeden. De lehet telefonos háttérkép is. a lényeg, hogy sűrűn találkozz vele.
- Keress fel egy személyes mentort, aki segít és támogat az utadon. Figyel rád és átsegít a hullámvölgyeken.
- Mesélj róla másoknak. Ha megosztod a történeted, a sikerélményeket és a nehézségeid, amikkel szembenéztél, azzal másokat is inspirálni tudsz saját céljaik elérésében.

7.

VÁRATLAN HELYZETEK – AZ IGAZI NAGY MUMUSOK

Bármit is teszünk, időnként igenis viszontagságos az élet, s az hogy mi történik körülöttünk sokszor alig vagy épp semennyi ráhatásunk sincs. Azt viszont, hogy ezekhez a dolgokhoz hogyan viszonyulunk legbelül, már igazán csak rajtunk múlik.

Ez alapjáraton nem biztos, hogy könnyen megy, ha nem ilyen mintát kaptunk, miközben felnőttünk. Azonban szerencsére ez egy jól fejleszthető képességünk. Ha kellő energiát fektetünk önmagunkba, akkor fokozatosan képesek leszünk a kialakult nézőpontjainkon változtatni.

Menekülni akarsz? Ingerült leszel, hogy nem megy? Esetleg frusztrál a többiek jelenléte?

Vedd észre és figyeld meg saját védekezési mechanizmusaidat. Tanuld önmagad, hogy ezáltal fejlődni tudj. Mert ezzel az ösztönös reakcióval, ha felismerjük, akkor már nagyon szépen tudunk dolgozni. Meg tudjuk figyelni, hogy mi zajlik legbelül. Mert amikor észrevesszük a reakciót és figyeljük kicsit, akkor idővel meg fogja mutatni magát nekünk a megoldás/feloldás is.

Ez lesz az a tapasztalat, amit fokozatosan át tudunk vinni a hétköznapi történéseibe. Idővel egyre jobban és magabiztosabban meg tudjuk figyelni minden szituációban a keletkezését a reakcióinknak, úgymond rajta tudjuk kapni őket, mielőtt bekövetkeznének. És akkor már lesz esélyünk másképp reagálni,

Mert nem, a minket érő stresszhatásokat nem tudjuk megváltoztatni és teljesen elkerülni mind. Voltak, vannak és lesznek egyaránt. De az arra adott reakciónkat és a történésekhez fűződő viszonyunkat igenis módunkban áll megválasztani.

8.

MÉRFÖLDKÖVEK FONTOSSÁGA

Részben már érintettük ezt a témát, amikor a folyamat részekre bontásáról volt szó.

Rendkívül sokat tud segíteni a célod elérésében, ha az út során elért kisebb mérföldköveket is számon tartod és „megünnepled”.

Ez azért lényeges, mert amikor egy cél eléréséhez sok időre van szükség, akkor emiatt menet közben elfogyhat a lelkesedésünk, a kitartásunk alábbhagyhat és az ilyenkor felbukkanó akadályok könnyebben maguk alá gyűrhetnek.

Azonban, ha a kis „győzelmeinkre” is figyelünk és örülünk nekik, hogy még egy lépéssel közelebb kerültünk a célhoz, akkor ezek adni fognak annyi lendületet, hogy a felbukkanó akadályokat legyen erőnk leküzdeni.

Ezért jó, ha a cél felé vezető utat kisebb lépésekre bontjuk. Amikor kisebb szakaszokban gondolkodunk, akkor könnyebben is fog menni a folyamat.

Ismét egy példa:

Minden nap szeretnék 1 órát meditálni.

Ha egyből ezzel kezdünk, akkor sajnos elég hamar csalódás lesz a vége.

1 év múlva szeretnék minden nap 1 órát meditálni.

Ehhez engem az alábbi folyamat vezet el:

Elkezdem 2-3 naponta 10 perccel. Amikor ez már tartósan megy, következő hónapban emelem például 3-4 napra. Azt követő hónapban emelem, mondjuk alkalmanként 15 percre. És így tovább. Így minden változtatás egy-egy újabb sikernek tudjuk megélni, ami feltölt és motivál abban, hogy tovább folytassuk.

9.

A PILLANAT, AMIKOR MÁR HIÁNYZIK

Idővel el fogsz jutni odáig, hogy jól haladsz, kezd az életed részévé válni a kitűzött változás. Ekkor már több nehézségen is túl vagy, sikeresebbeken és kevésbé sikereseken egyaránt. Ezekből mind sokat tanultál magadról, ha kellően figyeltél magadra.

Itt jön el az a pillanat, amikor valami miatt nem tudod tartani a fókuszot, amikor jön egy olyan váratlan esemény, ami borít mindent, akkor ott nem megkönnyebbülést érzel, és nem kibúvót jelent már.

Az lesz az érzésed, hogy hogyan tudnád megoldani, vagy elszomorodsz, akár hiányérzeted lesz.

Például sikerült rendszeres joggyakorlást kialakítanod, de a megszokott időben egy rendkívüli meeting miatt nem tudsz időben eljönni a munkahelyedről. Ebben a szakaszban, már nem legyintesz könnyedén, hanem elkezded kigondolni, hogy tudnád pótolni, vagy megoldani a dolgot.

Hiányzik, akár annyira, hogy lelkiismeret furdalásod van a mulasztásod miatt.

Itt azonban még mindig nem értél célba, de már igazán közel jársz!

10.

ITT LESZ FONTOS A KITARTÁS

Ekkor ugyanis még nem stabil az eredmény. Sokan azt hisszük, és ezért ennél a pontnál sokszor elúsznak az eddig elért eredmények.

Az éberség megtartása ebben a szakaszban egy lényeges pont lesz a számunkra. Ugyanis a fenti pontban említett lelkiismeret-furdalás és az ehhez hasonló érzések akár ellentétes hatást is kifejthetnek.

Saját magamon is megtapasztaltam már. Ha valami miatt kénytelen vagy tartósan mulasztani, akkor később pont ez a frusztráló érzés lesz az, ami eltántorít a folytatástól. Tudom, furcsán hangzik, de tényleg így tud hatni a tudatra. A csalódás érzése lesz az, ami miatt azt hisszük, hogy elbuktunk (pedig a külső hatások játszanak közre épp) és emiatt feladjuk.

Ha ezt még idejében észrevesszük, akkor viszont fogunk tudni reagálni. Kellő türelemmel kivárjuk, hogy elmúljanak az akadályozó tényezők (pl. egy hetekig tartó betegség) és akkor ismét erőt merítünk a már elért célok felidézéséből és a kitűzött célunk megerősítéséből és ha kell újrakezdjük.

+1

GRATULÁLOK, MÁR AZ ÉLETED RÉSZÉVÉ VÁLT!

Ez az a szakasz, amikor mindegy mi történik, esetleg mennyi idő marad ki, akkor is annyira természetesen a részeddé vált, hogy a nehézségek bár vannak, mégis olyanok mintha nem is lennének. Nincsenek már rád akkora hatással, mint az elején. Természetessé válnak a hullámvölgyek és hullámhegyek, s természetes lesz az is, hogy az életed szerves része lett ez a változás.

Nálam ilyen volt a vegán életmód. Első nekifutásra fél évig ment, majd visszatértem a vegetáriánus táplálkozáshoz, mert abban az időszakban az tűnt a könnyebbnek. Második nekifutásra következő évben nem a teljes vegánság volt a cél, „csak” a 40 napos böjti időszak. Ami olyan jól sikerült ezúttal, hogy úgy is maradtunk.

A fent leírt összes szakaszon végigmentem. Volt, amelyik tudatos volt, és volt, amelyik valahogy automatikusan jött magától és csak utólag realizáltam pontosan mi is történt.

Például a 2 és fél éve a balesetem után, amikor kórházba kerültem, az intenzíven 3 napig nem ehettem nem ihattam, csak az infúzió volt...

Amikor onnan kikerültem, hiába volt megadva, hogy mit ehetek (pépes, főtt, hús, tej és tojásmentes), mégis reszelt tojást kaptam kenyérral és paradicsommal.

Éhes voltam és tudtam, hogy a szervezetemnek szüksége van élelemre, így mivel kenyeret tilos lett volna ennem, megettem a tojást.

Nem voltam magamra dühös sem, és kétségbe sem estem, hogy mi lesz így. Egyszerűen a helyén kezeltem. Egyszer megettem és pont. Nem jelentett semmit abból a szempontból, ahogy az étkezésemről általánosságban gondolkodom az, hogy akkor nem tudtam tartani.

Akkor realizáltam, mindegy mi történik, ki mit gondol, mond vagy érez ezzel kapcsolatban és ez a legfontosabb.

És téged is erre biztatlak, hogy ez legyen a szemed előtt, hogy ne számíts, ki mit reagál a folyamat során, mert amikor célba értél, már úgysem fog zavarni és kibillenteni téged.

A KÖVETKEZŐ KÉT OLDALON TALÁLSZ EGY SEGÉDLETET. ARRÁ BÍZTATLAK, HOGY EZT NYOMTASD KI ÉS TEDD OLYAN HELYRE, AHOL MINDEN NAP LÁTOD.

AZ ALÁBBI SZEMPONTOK ALAPJÁN GONDOLD VÉGIG ÉS TÖLTSD KI. LESZ AMIRE MÁR AZ ELEJÉN LESZ VÁLASZOD ÉS LESZ OLYAN PONT IS, AMI MENET KÖZBEN ALAKUL, AKKOR TÖLTÖD KI VAGY UTLAG MÉG KIEGÉSZÍTED, AHOGY HALADSZ A FOLYAMATBAN.

BÁTORÍTALAK, HOGY BÁRMIKOR A KÉSŐBBIEKBEN IS, AMIKOR VÁLTOZTATNI SZERETNÉL, EZEKEN A PONTOKON ÚJRA ÉS ÚJRA MENJ VÉGIG, HOGY VEZESSENEK TÉGED A FOLYAMATODBAN.



1. MIKOR

Határozd meg, mikor kezdenél neki a változtatásnak. Akár azt is írd ide, hogy miért pont ekkor. Ez is erősíti az elhatározásod.

2. HOGYAN

Gondold végig, hogyan teremtesz helyet ennek az életedben. Esetleg mik azok, amiket el kell hagynod cserébe.

Fordított esetben, gondold át, hogy azért, hogy valamit el tudj hagyni, el tudd engedni, mit kell behoznod helyette az életedbe.

3. MIÉRT

Fontos a valódi motivációd megtalálása. Lehetőleg próbáld körbejárni magadban a témát minden irányból, érzelmileg is. És ezeket mind írd fel magadnak.

4. FOLYAMAT HOSSZA ÉS SZAKASZAI

Nézd meg, hogy ahhoz, amit szeretnél változtatni reálisan mennyi időre lehet szükséged. Vannak témák, amikor ezt elég konkrétan meg lehet fogalmazni, de olyan is akad, amikor alaposan át kell gondolnod és esetleg idővel módosítani az eredeti elképzeléseden.

5. LEHETSÉGES NEHÉZSÉGEK

Ezeket is írd össze magadnak. Mindent, ami csak eszedbe jut!

6. FELKÉSZÜLÉS – SEGÍTSÉGEK

A fent leírtak alapján gyűjtsd össze mindazt, ami a folyamatban a segítségedre lehet. Nevesítsd, pl ne azt írd, hogy könyvek, hanem konkrét írókat vagy címeket gyűjts ide. Ez is egy olyan pont, amit később is nyugodtan egészíts ki.

7. VÁRATLAN ESETEKRE

Ez hasonló az 5. ponthoz, azonban később fogod tudni kitölteni, amikor zajlik a folyamat. Ha felbukkan bármi, amire előtte nem gondoltál, azt mind írd ide nyugodtan.

8. MÉRFÖLDKÖVEK

A mérföldköveket is érdemes előre átgondolni és összegezni, hogy legyenek fokozatok, amikre készülni tudsz. Menetközben pedig pipáld ki őket!

Természetesen, ha elérkezik egy mérföldkő, amire előre nem gondoltál, írd azt is hozzá a listához. Ez mind növelni fogja a kitartásod.

9. HIÁNYZIK, HA NINCS

A folyamat része ez is, előre nem ismerjük az idejét. Amikor eljön ez az állapot, légy büszke magadra, jegyezd fel a dátumot, vagy akár röviden a történetet, a magadban tapasztaltakat is leírhatod hozzá, hogy még inkább motiváljon.

10. KITARTÁS

Írd fel, ha elvesztetted a fókuszot.

Írd fel, ha újra kellett kezdd.

Írd fel, ha menetközben változtatnod kellett valamin.

Írd fel, ha több türelemre van szükséged.

Ezek hosszútávon mind erősítik a kitartásod!

+1. MÁR AZ ÉLETED RÉSZÉVÉ VÁLT

Ez a legutolsó pont. Ezt akkor töltsd ki, amikor úgy érzed elérted a kitűzött célokat. Gratulálok, megcsináltad!

VÁLTOZÁS BIZTOS ALAPOKON

