

VÁLTOZTASS, HOGY VÁLTOZHASS!

LETÖLTHETŐ MOTIVÁTOR 21 NAPOS KIHÍVÁSHOZ

BEVEZETŐ

Gratulálok, hiszen egy csodálatos dologba fogtál bele: készen állsz egy életmódváltásra!

Hogy miért is gondolom ezt? Azért, mert úgy döntöttél, hogy csatlakozol Anita és Szilvi csapatához, ami azt jelenti, hogy az első legnagyobb lépést megtetted: elhatároztad, eldöntötted, hogy változásra van szükséged.

Azzal biztosan nem árulok el újdonságot, hogy mint minden változás, ez is pozitív és negatív érzelmekkel, sikerrel, olykor buktatókkal lesz tele. Ha viszont ráérezel a lényegre, akkor a változás szuper dolgot hoz az életedbe.

Összeállítottam egy motivátort, ami segíthet neked abban, hogy a buktatókból kevesebb legyen, a lelkesedésből pedig sokkal több. Évek óta én is kísérletezem életmódváltással. Amióta az eszemet tudom, fogyni akartam, változni akartam, máshogy akartam kinézni, de minden programot és fogyókúrát végül meguntam és csalódottan abbahagytam. 2020-ban azonban úgy indultam el egy úton, hogy a lendületem azóta is kitart. Egy évvel ezelőtt gondoltam arra, hogy összegyűjtöm mik lehetnek azok a tényezők, amelyek segítettek nekem abban, hogy a változások a hétköznapijaimmá váltak.

Ebben a motivátorban ezeket találod meg!

Egy picit rólam

Mielőtt még bárki azt gondolná, hogy tökéletes a testtömeg-indexem, nincs rajtam egy deka zsír sem és képes vagyok arra, hogy egy szülinapi bulin ne egyek tortát és folyton nemet tudok mondani egy jó parasztvacsorára (szalonna, tepertő, kolbász és zsír), nos az téved. Nem lett álomszép alakom, nem lett vékony, hosszú lábam, sőt, bőven lenne még dolgom... Viszont tényleg változtam, a rendszeres mozgás beépült az életembe, kontrollálni tudom az étkezéseimet, energikusabb, kiegyensúlyozottabb, ezáltal pedig elégedettebb és boldogabb vagyok, mint 2 évvel ezelőtt. Mindehhez azonban hosszú utat jártam be, coachként most Téged is szeretnék ezen elkísérni, ha velem tartasz.

VÁLTOZTASS, HOGY VÁLTOZHASS!

LETÖLTHETŐ MOTIVÁTOR 21 NAPOS KIHÍVÁSHOZ

BEVEZETŐ

Bár coachként dolgozom, ami azt jelenti, hogy tanácsot nem adok egy személyes folyamat során, ebben a motivátorban azonban lesznek saját ötleteim, tippjeim, amelyek nekem beváltak. Így néha picit kilépek a klasszikus coaching keretek közül, de így érzem hatékonyabbnak a támogatásomat.

A változás dinamikája

Az életmódváltás egyértelműen egy változás az életében. Egy olyan dolog, amit eddig nem csináltál vagy nem úgy csináltál, ahogy ezután szeretnéd. Hosszú évek gyakorlatán, szokásian fogsz változtatni annak érdekében, hogy elérd a célod. Amikor úgy érzed, hogy nem haladsz, jusson eszedbe az a tény, hogy berögzült cselekedeteket fogsz másképpen csinálni. Tehát teljesen természetes, hogy nem mindig olyan ütemben tudsz haladni, ahogyan azt elképzelted az elején. Ez soha ne vessen vissza abban, hogy folytasd a terveidet!

Változás egyik különlegessége egyébként, hogy egész életünkben vágyunk rá. Vágyunk újdonságokra, jobb dolgokra, miközben ha valami nem úgy történik, ahogy elképzeltük vagy ahogy megszoktuk, nagyon meg is tudunk ijedni. Sokszor a kudarc visszavethet, hezitálásra készíthet. De ha pontosan látod, hogy milyen irányba szeretnél elindulni és miért, akkor könnyebben tudod a változást véghez vinni.

A változásban még az is érdekes, hogy sokszor észre sem vesszük, hogy éppen keresztülmegyünk rajta. Ennél a kihívásnál erre kevesebb az esély, hiszen a rendszeres méréseknek és konzultációnak köszönhetően látni fogod a változást.

Jó munkát, jó változást kívánok!

Szokoli Bernadett, coach

VÁLTOZTASS, HOGY VÁLTOZHASS!

LETÖLTHETŐ MOTIVÁTOR 21 NAPOS KIHÍVÁSHOZ

LETÖLTHETŐ MOTIVÁTOR

A bevezető után pedig kezdődhet is a szellemi munka!

Ahogy ígértem, összegyűjtöttem néhány gyakorlati lépést, amelyek segíthetnek abban, hogy motivált maradj és a megfogalmazott céljaidat el tudod érni.

Az egyes témakörök végén találsz kéréseket, amelyeket érdemes ÍRÁSBAN megválaszolni. Ennek azért van jelentősége, mert ha leírod, akkor saját magad számára is jobban és átgondoltabban fogalmazod meg. Továbbá, akkor bármikor vissza tudod olvasni. Ugyanis hihetetlen, de sokszor tényleg képesek vagyunk elveszni a részletekben és megfeledkezni a végső célról, a lépésekről, aktuális teendőkről.

Összesen 4 témakört fogunk érinteni, ezek az alábbiak:

1. Célkitűzés
2. Időbeosztás, tervezés
3. Segítők
4. Motiváció

Amikor úgy döntesz, hogy kitöltöd a motivátort, akkor teremts magadnak szabad időt. Több olyan kérdés is szerepel benne, amelyről érdemes akár hosszabban is gondolkodni. Tehát néhány perc alatt nem fogsz tudni végezni. Ha kevés idő van, akkor bátran olvasd el a feladatot, gondold át a lehetséges válaszok és később is leírhatod. A fontos az, hogy legyen leírva, mert akkor fog tudni segíteni Neked abban, hogy ha bármilyen dilemmád van, akkor beleolvass.

Bárhol elakadsz, kérj segítséget Anitától, Szilvitől, coaching kérdésben pedig akár tőlem is, szívesen válaszolok. Sok saját élményt fogok megosztani Veled, Te is bátran megoszthatod a Tiédet velem.

1. CÉLKITŰZÉS

A célkitűzés a coaching folyamatban egy kiemelt elem. Cél nélkül nincs érdemi munka, hiszen ehhez mérjük a sikereket, a fejlesztendő területeket, az eredményeket, lényegében mindent. Éppen ezért a jó célkitűzés elengedhetetlen.

A célkitűzésre számos elmélet létezik, nekem a kedvencem a S.M.A.R.T. célmeghatározás. Ez egy betűszó, ennek értelmében a cél legyen:

- Specifikus, vagyis konkrét (Specific)
- Mérhető, számszerű (Measurable)
- Attraktív, vagyis elérhető (Agreed)
- Reális (Relevant)
- Tervezhető időben (Time-phased)

Hogyan is néz ki ez a gyakorlatban? Írok rá egy példát!

Cél: Le akarok fogyni... Ha csak ennyi a célod, az bizony kevés. Hogy miért? Mert az alábbi kérdésekre nem ad választ:

- Miért szükséges lefogynom?
- Egyáltalán mit jelent az, hogy lefogyni?
- Hogyan lehet ezt mérni?
- Milyen időintervallumra gondolok?
- Mi kell ahhoz, hogy képes legyek lefogyni?

Hogyan lesz ebből jó cél?

Úgy, hogy megfogalmazom magam számára, hogy miért van szükségem fogyásra, egyáltalán mi a céloom azzal, hogy alacsonyabb legyen a súlyom. Sokszor már ennél a pontnál kiderül, hogy nem is biztos, hogy a fogyás a valódi cél.

Személyes példát hozva, engem végül nem a súlyom, hanem az egészségem, a jó kondícióra való törekvésem segített abban, hogy motivált maradjak. De ettől függetlenül a „le akarok fogyni” még lehet jó cél, ha tényleg meg tudod fogalmazni magad számára, hogy miért fontos neked.

1. CÉLKITŰZÉS

A célnál arra is törekedni kell, hogy az valójában a Te célod legyen. Pl. ha azért akarsz lefogyni, hogy „mások” szebbnek lássanak, az hosszútávon nem biztos, hogy motiváló. Egyrészt mert nem tudjuk, hogy kik azok a „mások”, másrészt pedig nem is tudjuk igazán, hogy ők mikor látnának bennünket „szépnek”, „soványnak”, „éppen jónak”.

Példák jó célkitűzésre:

1. Augusztusra elérem, hogy a napi folyadékbevitel ne okozzon problémát.
2. Októberre elérem, hogy 4 kört tudok futni a tó körül.
3. Jövő hónapban azzal leszek elégedett, ha visszatekintek az elmúlt egy hónapra és azt látom, hogy a táplálkozási naplómat 90%-osan vezetem.

Ezek a célok azért jók, mert arról a személyről szólnak, aki megfogalmazta, az eredmények minden esetben mérhetőek, eldönthetőek és határidőt is rendelünk hozzá. A sok kicsi rész cél közelebb visz a nagy végső célhoz.

CÉLKITŰZÉS GYAKORLAT

Az alábbiakban fogalmazd meg magadnak célokat. Mindegyik időintervallumhoz írd legalább 3 részélt!

1 HÓNAPON BELÜL

3 HÓNAPON BELÜL

6 HÓNAPON BELÜL

2. IDŐBEOSZTÁS, TERVEZÉS

Ha már megvan a cél, akkor itt az ideje annak, hogy átgondold, hogyan is fog az új életmód, vagy az életmódváltással kapcsolatos plusz feladatok beleférni hétköznapjaidba és persze a hétvégédbe!

1. LÉPÉS

Írd össze, hogy milyen plusz teendők várnak rád és mennyi időt vesznek igénybe naponta/hetente. Te dönts el, hogy heti vagy napi időkeretet rendelsz hozzá, hiszen nagyban függ az aktivitástól is.

FELADAT MEGNEVEZÉSE:

NAPI IDŐKERET

HETI IDŐKERET

2. IDŐBEOSZTÁS, TERVEZÉS

3. LÉPÉS

Még egyszer vess egy pillantást a tevékenységekre és a célokra. Összhangban vannak? Minden tevékenységet felírtál, ami a célok eléréséhez szükséges?

4. LÉPÉS

Itt írd össze, hogy miről kell lemondanod ahhoz, hogy ezek beleférjenek napjaidba. Ha semmiről sem kell lemondanod, akkor nagyon szerencsés vagy, hiszen volt X szabad órád hetente, amelyet most tartalmasan meg tudsz tölteni. Általában azonban ez nem így van, lesz ami nem fog beleférni az új életedbe. Ha összeírtad, akkor azt is írd mellé, hogy le tudsz-e róla mondani vagy meg kell csinálni, csak éppen segítségre lesz szükséged.

Írok egy példát! Nem lesz időm arra, hogy rendszeresen műkörmöshöz járjak, mert a főzés és bevásárlás vagy a mozgás több szabad időt követel tőlem. Akkor felírod, hogy műkörmöshöz menni és azt is mellé írod, hogy hogyan oldod meg: lemondok arról, hogy műkörmöm legyen, majd ha az életmódváltás egyszerűbben megy, napi rutinná válik, akkor visszatérek hozzá. Másik példa: csütörtökönként nem fogok odaérni az óvodába a gyerekért. Nos, ezt nem lehet annyiban hagyni, segítséget kell kérni.

AKTIVITÁS

LEMONDOK
RÓLA

SEGÍTSÉGET
KÉREK

.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. IDŐBEOSZTÁS, TERVEZÉS

5. LÉPÉS

A 4. feladatnál most csak azokat a sorokat nézd, ahol segítségre van szükséged. Ez lehet takarítás, bevásárlás, gyermekgondozás, bármi. Fogalmazd meg saját magad számára, hogy kitől fogsz segítséget kérni és mikor.

Itt jegyzem meg, hogy az életmódváltásban pontosan az nehéz, hogy áldozatokat kell hozni, lesznek szokások, feladatok, amelyekről le kell mondani. Ilyenkor érdemes mérlegelned, melyik mennyire fontos, melyik visz közelebb a céloddhoz. És vannak helyzetek, amikor muszáj segítséget kérned. Ne aggódj, ez tényleg mindenkinek egy nehéz pont. Szánj időt arra, hogy végiggondold, hogy kik tudnak segíteni, kik azok, akik támogatnak a változásban, változtatásban. Legyen a fejedben néhány családtag, rokon, barát, aki segít, hogy legyen saját magadra szabad kapacitásod.

Még egy tipp: ilyenkor előtörhet belőled lelkiismeret-furdalás is: nem is érdemlem meg, hogy ennyit törődjek magammal, nem is jár nekem ez, ezzel is csak a gond van, egyszerűbb lenne, ha nem is csinálnám. A válasz az, hogy egyszerűbb lenne, de akkor nem változnál.

Higgy abban, hogy megérdemled!

Higgy abban, hogy jár neked!

Higgy abban, hogy ha belevágsz, jobban érzed magad és ettől a környezetednek is jobb lesz!

ERRE KÉREM MEG

ŐT KÉREM MEG

EKKOR KÉREM MEG

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. SEGÍTŐK

Bár az előző fejezetben már szó került arról, hogy vannak helyzetek, amikor segítségre van szükséged, itt egy picit más oldalról is át tudod gondolni a segítők kérdéskörét. Segítségre lehet szükséged, hogy több szabad időd legyen, de lehet, hogy táplálkozási, fogyási kérdésben akadsz el, lehet, hogy edzeni szeretnél és nem tudod merre indulj, de az is lehet, sok-sok negatív visszajelzést kaptál és elbizonytalanodtál. Ide most azt írd fel, hogy kiknek a segítségét kéred, ha elakadsz, elbizonytalanodsz vagy egyszerűen azt érzed, hogy most kiszállsz.

A segítőknek meg is mondhatod előre, hogy ha ilyen fázisban vagy, akkor számítsz rájuk abban, hogy motiváljanak!

HA EBBEN ELAKADOK

Ő SEGÍT NEKEM

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. MOTIVÁCIÓ

Ha már pontosan tudod, hogy mit fogsz csinálni célod eléréséért, mikor fogod csinálni, kik állnak melletted az úton, akkor már csak az a lényeg, hogy mi segít abban, hogy az úton is maradj.

A motiváció azért nehéz kérdéskör, mert általában mindenkit más motivál. Nincs rá egységes recept, neked kell megtalálnod, rájössz és ehhez alapos önismeretre is szükség van. Engem az nem motivál, ha van egy szigorú edzőm és minden elhalasztott edzés után letolást kapok tőle. De van olyan ismerősöm, akinek erre van szüksége. Inkább egyedül edzem és nem csapatban, az egyéni haladásommal jobban tudom motiválni magam, mint másokkal együtt mozogva. Más pedig pont az ellenkezőjét gondolja minderről.

Motivál például az, hogy 2 év alatt olyan komoly változást vittem véghez a testemen, hogy azt már nem akarom „elengedni”. De néha kell másfajta motiváció is, pl. nagyon szeretek biciklizni és tavaly az volt a célom, hogy 100 km-nél tudjak többet megtenni egy nap. Ennek érdekében rendszeresen kellett bicóznom, edzenem. Most van új célom, hogy 2 nap alatt tudjam körbetekerni a Balatont. Ehhez sem kellene híznom, erőnlétben, kitartásban még javulnom kell és néhány kilométert még bele kell tenni a bicómba, mielőtt nekivágok.

De ha látok egy nagy tábla csokit, akkor az is segít, ha arra gondolok, hogy 2 kocka ledolgozásáért mi mindent meg kell tennem. Sőt, ha megeszem, utána nyomorult lesz a hangulatom. Dühös leszek magamra. A dühöm pedig nem visz előbbre, sőt sokszor tényleg kibillent.

Tehát a legfontosabb, hogy a saját motivátoraidat megtaláld!

Figyeld magad!

Ismerd meg magad!

A következő oldalon találsz néhány kérdést, amelyek segíthetnek abban, hogy megtaláld a saját belső erőforrásodat, amelyet segítségül hívhatsz, ha szükség van rá.

4. MOTIVÁCIÓ

Gondolj egy olyan célra, amelyet a közelmúltban kitartó munkával elértél!

Mi volt ez a cél?

.....

Mennyi idő alatt érted el?

.....

Volt, hogy fel akartad adni? Ha igen, akkor mi vagy ki akadályozott meg?

.....

Tudatosult benned, hogy milyen ütemben haladsz a cél felé?

.....

Miből vetted észre, hogy elérted?

.....

Milyen érzéseken mentél keresztül, mi mindent éreztél miközben a célodon dolgoztál?

.....

.....

.....

Milyen erőforrásokat, milyen tulajdonságaidat mozgósítottad a cél elérése érdekében?

.....

.....

.....

ÚTRAVALÓ

Nos, ha az előző oldalt részletesen, átgondoltan és alaposan kitöltötted, akkor van egy nagyon jó hírem: **van recepted a motivációra!** Ha akkor sikerült elérned a célokat, akkor most is sikerülni fog, hiszen pontosan tudod, hogy mit kell tenni ennek érdekében.

A fejedben van, csupán rajtad múlik, hogy készen állsz-e arra, hogy a 21 napos kihívás folyamán hogyan mozgósítod!

Útravaló...

Lépésről lépésre haladj!

Mindig csak kicsi dolgokat akarj megváltoztatni és minden egyes sikeres változás után legyél nagyon büszke magadra! Nem az számít, hogy mások hogy gondolják, nem az számít, hogy mások hogy haladnak, hanem az, hogy Te magad mit és hogyan tettél meg magadért.

Bár könnyű ezt mondani és talán klisének is tűnik, de szeresd magad! Szeresd a testedet, lelkedet, minden porcikádat. Amíg haragszol magadra vagy a testedre, addig nem fogod tudni megadni a legjobbat, legtöbbet neki: ez pedig a törődés és a figyelem. Ha valamit nem szeretünk, akkor azt nem gondozzuk, nem ápoljuk, arra nem vigyázunk. Nincs ez másképpen a testeddel sem. Attól, hogy éppen nem úgy néz (még) ki, ahogy szeretnéd, még megérdemli a legnagyobb tiszteletet! Ha értékesnek és szépnek látod, akkor nem fogod sajnálni az időt és energiát a karbantartására, szépítésére sem.

21 napos kihívásra fel, üdv. a változás útján!

HA EBBEN ELAKADOK

Ő SEGÍT NEKEM