

KOZÁK-ÁGÓ SZILVIA



**HOGYAN KÓDOLD MAGAD
ÖNBIZALOMRA**



ÖNISMERTETI E-BOOK

Hogyan kódold magad Önbizalomra? Avagy mennyire ismerjük Önmagunkat?

„Mindenütt keressük önmagunkat, csak éppen önmagunkban nem.” /Dan Millman/

Nem titok, hogy a legtöbb ember súlyosan alábecsüli a saját értékeit, képességeit. Az **önértékelési** problémák, **önbizalomhiány** korunk egyik leggyakoribb problémája, mert egyaránt érinti a fiatal és az idősebb korosztályt. Számtalan önfejlesztő könyv, cikk, foglalkozik behatóan ezzel a témával, több oldalról megközelítve. Mi laikus emberek pedig vásároljuk, olvassuk ezeket, míg végül teljesen elveszünk a sokszor egymásnak is ellentmondó információk és jó tanácsok sűrűjében.

Úgy érezzük magunkat, mint Jancsi és Juliska, akik bár azt hitték ismerik az erdőt mégis eltévedtek. A sok jótanács, melynek többsége egy átlagos, élete mélypontján lévő, kiutat kereső ember számára szinte kivitelezhetetlen, inkább csak további elkeseredést okoz az olvasónak, hiszen azt erősíti benne, hogy na, még erre se vagyok képes egyedül.

Nem véletlen, hogy az **önmagunk felfedezéséhez vezető út** megtalálása akkor lesz sikeres, ha megtaláljuk azt a támogató személyt, közeget, aki a szakértelmével, saját élettapasztalatával pontosan ki tudja jelölni azt az utat, amire az ügyfelének szüksége van.

Hadd tegyek fel itt neked most egy nagyon egyszerű kérdést:

*Hányszor de hányszor futottad meg az életed során ugyanazokat a köröket mikor **változtatni** akartál az életeden?*

Hányszor de hányszor javítottad ki a hibáidat?

És mikor nem sikerült mit tennél?

Kértél segítséget vagy tovább dagonyáztál a szerencsétlen életedben és rettenetesen sajnáltad magad?

Lehet, hogy vettél legalább 10 **önismereti, önfejlesztő** könyvet és mindet kiolvastad, de megvalósítottál belőle valamit? Akár csak egy dolgot is? Vagy csak még nagyobb lett benned a **bizonytalanság**, és rosszabbul érezted magad, mint előtte.

Bizonyára Te is észrevetted már, hogy vannak olyan **élethelyzetek**, amikor bárhog is szeretnéd magad megoldani a **problémát**, egyszerűen nem sikerül. Annak ellenére, hogy úgy érzed megteszel mindent (valójában tedd a szívedre a kezed, szinte semmit), az állítólagos minden, bőven a **komfortzónádon** belül van, és az őszinte igazság az, hogy ez nem fog változást hozni az életedben.

De hadd mondjak most valami biztatót, mielőtt végleg elkeserednél. Éppen elég nehéz feladat helytállni a mindennapok embert próbáló világában, a sok szerteágazó szerepeknek való megfelelésnek. Aggódás, szorongás a **család, a munka, a pénz** miatt.

Hol jut arra idő, hogy magaddal foglalkozz? Pláne, hogy jól foglalkozz?

Kérlek, felejts el most mindent egy pár percre. Csukd be a szemed és képzelj el azt az állapotodat, amelyben végre úgy viszonyulsz saját magadhoz, ahogyan szeretnéd. Milyen vagy amikor **önazonos** vagy? Amikor valóban Te vagy? Emlékszel még rá egyáltalán, hogy **ki vagy TE?**

Képzelj el az életed minden területén a valódi, vágyott Önmagad. Vizualizáld. Azonosulj vele, keresd meg az érzéseket, amelyek most átjárnak. Rögzítsd az agyadba és ne engedj el. Ebbe kapaszkodj, ha úgy érzed nem tudsz tovább lépni.

Hadd mondjak még valamit ezzel kapcsolatban, amitől talán jobban fogod érezni magad. Aki kicsit is járatos az **önfejlesztés** területén (szakemberek, terapeuták, **coachok**, tanácsadók, azok akik részt vettek ilyen tréningeken stb.), még ők is napi szinten dolgoznak magukon, mentorok segítik őket. Hisz nekik is vannak **problémáik** és ők, mint szakmabeliek pontosan tudják, hogy önmagunk fejlesztése, a teljes **önazonosság** elérése, az egyik legnehezebb és leghosszabb, mondhatni életünk végéig tartó folyamat. A változás nehéz feladat, mert az agyunk folyamatosan ellenáll a régi, kényelmes énünket keresi. És minél nagyobb változásról van szó, ez az ellenállás annál nehezebb. Ezért van szükség **külső segítségre**, aki személyre szabottan, konkrétan rávilágít a problémádra és a megfelelő **segítséggel** el tudja indítani a változás folyamatában és végig kíséri a folyamatban.

Hogy miért szívügyem ez a téma?

Saját tapasztalatból tudom, hogy egyedül végig menni ezen az úton nagyon nehéz és hosszadalmas folyamat. Én magam 15 éve járom ezt az utat, 2 éve már segítségem és szakmai tudásom is van, amit folyamatosan fejlesztek, magammal együtt. A tanulási folyamatnak soha nincs vége.

Az elmúlt 15 évben teljesen átformáltam, újraépítettem magam, mondhatom végre önazonos lettem. Ennek eredményeképpen ma boldog feleség, 3 szinte felnőtt korú, csodálatos gyermek anyukája, és éppen a vállalkozását kiteljesítő elégedett nő vagyok.

Mindezt 47 éves koromra értem el. Ezen időszak termése: válás 3 gyerekkel, újrakezdés több hitellel, a nagy „Ő” megtalálása, nőként való kiteljesedés, sikeres küzdelem a mozaikcsalád mumusaival (több éves de végül gőzelem), házasság a nagy „Ő”-vel, általa egy 7 főre duzzadt család, költözés egy új városba, ami mindig is az álmunk volt, új szakma tanulása (amire már régóta vágytam) 25 év után alkalmazotti lét vállalkozóira cserélése.

Hogy miért tartottam fontosnak, hogy ezt leírjam?

Mert az én példám is mutatja, hogy soha nem késő elkezdni. Azt szerettem volna, hogy lásd minden megvalósítható, hogy az egyik cselekvés hozza a másikat. Csak el kell kezdeni és hinni magadban, mert ahogy ez megtörténik mindig ott lesz a **segítség**, hogy tudd merre menj tovább. A lényeg, hogy ismerd a **miértjeidet**, a **hogyanjaidat** és azt **hova** akarsz eljutni. Egy szóval, tudd **mit szeretnél!**

Nem titok azonban, hogy mióta szakmai segítséget kaptam, (igen, én is elmegyek coachhoz és mentor is segít) és **tudatosan** kezdtem **fejleszteni** magam, a saját **belső önismereti** folyamataim is gyorsabbak lettek. Ezért coachként és magánemberként is egyaránt fontosnak tartom, hogy ha valaki komolyan szeretne tovább lépni a **problémás** területein és valós **változást** generálni, mindenképp keressen fel egy olyan szakembert, aki ebben járatos.

Most, hogy idáig eljutottál, remélem sikerült beletenni a bogarat a füledbe, és elhiszed azt, van egy jobb és egyszerűbb út, hogy **változtass** a mostani helyzeteden, ne pedig csak sodródj az árral.

Saját életutamat, szakmai tudásommal fűszerezve összeállítottam számodra egy átfogó **önismereti tesztet**, kérdéssort. Tettem ezt azzal a nem titkolt céllal, hogy megmutassam Neked, hogyan tudsz kicsit fókuszáltabban foglalkozni az **önismereti** kérdéskörrel és ezáltal meglásd, hogy ez valóban nem egy egyszerű feladat. Ezért nem csoda, hogy a legtöbb ember, bár megvan benne a változás iránti igény mégis kudarcot vall.

Ez a kérdéssor 3 blokkot tartalmaz, melyek a legfontosabb területeket érintik. Lehetett volna több kérdés, több témával kapcsolatban, de úgy gondoltam, ha ezt megcsinálod becsületesen, kapsz egy átfogó képet magadról és a jelenlegi élethelyzetedről.

Biztos vagyok benne, ha ezekre a kérdésekre lelkiismeretesen és őszintén fogsz válaszolni, már elindít benned egy változási folyamatot. Még az is lehet, hogy meg tudod oldani általa egy régóta fennálló kisebb problémádat. Ha pedig már ezt elérted, akkor megérte megcsinálnom ezt a kis füzetet.

Az egyes blokkok, amelyeket összeállítottam egymásra épülnek és végig visznek egy magasabb szintű **önismereti** folyamaton. Fontos tudni, hogy az **önismeret** által nem eljutunk valahová, hanem abban segít, hogy megtanuljunk másképpen gondolkodni önmagunkról. Nem csinál több **problémát**, csak rámutat azokra a dolgokra amit nem vagy, nem akarunk észrevenni. Azáltal azonban, hogy szembesít önmagunkkal, segít abban, hogy egy **új útra** terelje az életünket. Ezzel párhuzamosan pedig idővel biztosan nőni fog az **önbizalmunk**.

Ha Te is úgy érzed, hogy elég volt az egyhelyben topogásból, a kudarcokból, a sikertelen körökből.

Ha úgy érzed készen állsz arra, hogy végre tegyél magadért, akkor jó helyen vagy.

Nem kell órákon keresztül különböző oldalakat böngészni a neten, ahol egymásnak ellentmondó, általános frázisokban beszélő vagy számodra befogadhatatlan és megvalósíthatatlan cselekvésekre motiváló cikkeket olvasol.

Én most itt átadok neked egy olyan listát, amellyel már pontosan tudni fogod, hogy merre indulj és azt is látni fogod, hogy szükséged van -e külső támogató személyre a célod elérése érdekében.

És most, kérlek, indulj el ezen az izgalmas úton!

MEGISMEREM ÖNMAGAM:

1. Mennyire szereted magad?
2. Mik az erősségeid? Mik a gyengeségeid?(20-20 minimum)
3. Ha lehetne egy kívánságod ami azonnal teljesül, mit kérnél?
4. Melyek azok a tulajdonságok amit másokban becsülsz? Ezek közül Rád melyek jellemzőek?
5. Mi a legnagyobb félelmed? Miből táplálkozik? Hogyan viselkednél ha ezek a félelmek eltűnnének az életedből?
6. Mi az első szó ami eszedbe jut egy csodálatos, értékes emberről Önmagadról?
7. Melyik az az élethelyzet amit a legjobban szeretsz? Mikor voltál életedben nagyon boldog?
8. Mik az életed jelenlegi örömforrásai?
9. Mi az ami hiányzik a múltadból? Mi az ami régebben megvolt és most nincs?
10. Egy 1-10-es skálán mennyire érzed, hogy te irányítod az életedet?
11. Sorold fel a 20 legjobb tulajdonságodat! Ne aggódj, lesz annyi! 😊
12. Most a 20 legrosszabbat! Ezt írd egy külön papírra. Ha kész gyűrd össze és dobd ki!
13. Milyen esetekben szoktál ítélkezni?
14. Milyen számodra az ideális párkapcsolat? Mik az alapkövei? Mi jellemzi a mostani kapcsolatodat?

15. Ha gazdag lennél mivel töltenéd az idődet? Megváltoztatná e az életedet a pénz a hatalom?
16. 1-10-es skálán mennyire könnyen vagy nehezen hozol döntéseket? Megbánod e a döntéseidet?
17. Elfogadod e az értékességedet, hitelességedet?
18. Milyen korlátozó hiedelmeid vannak, milyen értékrend szerint éled az életedet? Mit hozol otthonról, gyerekkorodból, amikkel úgy érzed nehéz azonosulnod?
19. Mennyire vagy Önazonos? (a cselekedeteid mennyire követik a gondolataidat, elvárásoknak élsz vagy az életed saját magad irányítod. Kinek vagy minek akarsz megfelelni?)
20. Ha most egy tündér teljesítené 1 kívánságodat, mi lenne az?

VÁGYAK, CÉLOK AZ ÉLETEDBEN:

Hogy állsz a vágyakkal, célokkal? Meg tudod fogalmazni őket? Önbizalmuk megerősítése nagy mértékben függ attól, hogy milyen vágyakkal, célokkal töltjük meg az életünket.

Nem az a fontos, hogy elérjük- e őket, hanem az, hogy meg tudjuk fogalmazni, majd cselekvéssel realizálni az oda vezető utat. Nem az eredmény a fontos, hanem a cselekvés, a célunkhoz vezető út és annak megértése, miért vágyunk erre?

Mert ha nem tudjuk hova tartunk, akkor szinte teljesen minden merre megyünk, hiszen a végeredmény ugyanaz: céltalan hánykolódás. Ha nincs cél, nincs siker, ha nincs sikerélmény, nincs ami növelje az önbizalmat, boldogtalanok leszünk és valami „dologi” tárgyban keressük a boldogságunk elérését.

Az alábbi kérdéssor segít abban, hogy felszínre hozza a vágyaidat.

1. Írd le a 20 legnagyobb vágyadat! Ne gondolkozz, írd le mindent ami eszedbe jut! Az nem baj ha több lesz, de kevesebb ne legyen! Ötletelj, fantáziálj! Ezt magadnak írod, bármi lehet! Nem az a lényeg most, hogy mennyire megvalósítható! Külső és belső célok egyaránt jöhetnek. (belső cél az, ami nem kötött a külső körülményekhez, ami akkor is megvan ha nincs pénzed, lehetőséged pl. szeretet, olvasás)
2. Karikázd be a 3 legfontosabbat, amire most a legjobban vágysz!
3. Konkretizáld mind a 3 vágyadat! Ez azt jelenti, hogy fejtsd ki pár mondatban **konkrétan** ezeket a vágyakat!
4. Határozd meg a vágyaid miértjét! Miért szeretném ezt? Mitől lesz több általa az életem? Mitől leszek én több általa?
5. Gondold át, ezek mennyire a Te vágyaid? Te akarsz így élni vagy a környezeted elvárása és valakinek vagy valaminek meg akarsz felelni. (ez nagyon fontos)

Ha minden kérdésre őszintén és alaposan válaszoltál, akkor már tettél egy hatalmas lépést, hogy elindulj a változás útján. A vágyak konkretizálása azonban még messze nem jár változással, de így leírva kézzel foghatóbbá válik.

A célok és a vágyak között az a legnagyobb különbség, hogy a célokhoz már konkrét cselekvés párosul. Egy komolyabb cél meghatározása majd megvalósítása pedig komoly változásokat tud előidézni az önbizalom és ezáltal az életed minden területén.

MI A CÉLOM? HOVA SZERETNÉK ELJUTNI?

1. Az előbbi 3 vágyadból válaszd ki azt amelyik most a legnagyobb. Az elemzés sokat segít a helyes döntésben.
2. Miért ezt választottad? Indokold meg!
3. Próbáltál már ezen a területen korábban változást előidézni? Ha igen szerinted miért nem sikerült? Mi volt a hiba? Gondolkodj és javítsd ki! Tanulj a hibáidból, hisz úgy fejlődsz.
4. Írd le pontosan hol tartasz most és hova akarsz eljutni! A változás ütemét mindig szabd magadra és a rendelkezésre álló erőforrásidra! Onnan tervezz ahol most vagy, onnan juss el a következő szintig! Tartsd a fókuszot a célon!
5. Bontsd le a célokhoz vezető utat! Határozd meg a végső célt és időpontot! Ha például a határidőd 12 hónap, akkor tervezd meg hol tartasz 6 hónap múlva, 90 nap múlva, 30 nap múlva. Határozd meg részletesen mit fogsz tenni ezen határidőig a célod eléréseért. Haladj lépésről lépésre! Ez fontos. Ha menet közben változik valami, válts irányt. Irányt váltani még mindig könnyebb, mint topogni egy helybe és nem menni semmire.
6. Vizualizálj! Képzeld el az életed akkor amikor elérted az áhított célokat! Kapcsolj hozzá érzéseket! Csukd be a szemed, és írd le pontosan azt az éleket. Tedd ezt meg a 6 hónapos időszakra, a 90 naposra és a 30 naposra. Határozd meg magad most, hol tart az életed a különböző fontosabb életterületeden (család, kapcsolat, karrier stb.), hol szeretnél tartani 30 nap múlva, 90 nap múlva fél év múlva.

Ez egy nagy feladat. Hagyj időt magadnak. Gondold át, tervezz, hidd el utána sokkal könnyebb lesz a megvalósítás. Az út során pedig ne a hogyanra koncentrálj, hanem arra hova akarsz eljutni. Melyik úton haladj a célod felé. Ha tudod hova tartasz, akkor azt is tudni fogod, hogy mindig van több lehetőség. Ha pedig menet közben rájössz, hogy valami nem működik, felül tudod írni meg tudod változtatni.

Légy rugalmas, a lényeg, hogy ne agyalj, cselekedj, kockáztass többet!

Tudod miért van az, hogy az emberek nem képesek megvalósítani a céljaikat? Van aki azért, mert nem tudja hogyan kell és még nem jutott el odáig, hogy segítséget kérjen.

Az emberek többsége azonban azért nem képes erre, mert már a döntés meghozatala is nehéznek tűnik, hogy végig kell csinálni. Továbbá irreális célokat tűznek ki maguk elé, melyek nem a saját belső céljaikból fakadnak, hanem a külső környezethez igazítják őket. Ezáltal masszív cselekvésbe kezdenek, ami semmi örömet nem okoz és végül feladják.

A céljaidat akkor fogod biztosan elérni, ha az oda vezető út is élvezetes és önazonos veled. Cselekvésed pedig a masszív helyett legyen inspirált. Még így is lesznek nehézségek, kudarcok de teljesen máshogy fogod őket kezelni, legyőzni. Higgy magadban és abban, hogy képes vagy rá.

A döntés a te kezében van. Mindenkinek joga van úgy élni az életét, ahogyan szeretné. De Te valóban így szeretnéd élni az életed ahogyan most éled? És egy provokatív kérdés:

Szerinted jogod van elcseszni azt az egy életed???

A fenti kérdések segítségével sikerült meghatározni az elérni kívánt célt és az oda vezető utat. Ahhoz azonban, hogy ez meg is valósuljon nagyon sok akadállyal kell szembe nézni és a tudatos tervezés ellenére a kudarc elkerülhetetlen lesz. De ez ne tartson vissza.

Gondolj arra, hogy csak az nem vall kudarcot aki nem cselekszik. Aggódj kevesebbet! Minden hiba javítható és minden hibából rengeteget lehet tanulni. Keretezd át. Elemezd. Mi nem működött? Tanulj belőle és tedd erősségedd.

A lényeg, h ne add fel. Ismételd, a hibák kijavításával! Ehhez azonban az kell, hogy az önbizalmad, önértékelésed rendben legyen. Ezek hiányában sajnos kudarcra lesz ítélve az elhatározásod.

Az önismeret fontossága az életünk bármely területén elengedhetetlen. Hisz amíg nem vagyunk tisztába saját magunkkal, addig nem tudunk olyan lépéseket tenni melyek valóban a haladást fogják biztosítani.

Az önismeret ugyanis nem eljuttat valahová, hanem abban segít, hogy megtanuljunk másképpen gondolkodni önmagunkról. Nem csinál több problémát, csak rámutat azokra a dolgokra amit nem veszünk észre, vagy nem akarunk észrevenni.

Azáltal azonban, hogy szembesít önmagunkkal, segít abban, hogy egy új útra terelje az életedet. Ezzel párhuzamosan pedig nőni fog az önbizalmad és új, eddig ismeretlen utak nyílnak meg az életedben.

Az önbizalom felemel, erőt és bátorságot ad, hogy önmagad légy és azt tedd amit akarsz, még ha ez néha rémisztőnek is tűnik.

Fontos, hogy megértsd bárhol tartasz is ebben a folyamatban, minden tökéletlenséged ellenére tökéletes vagy!

Hidd el, semmi baj nincs Veled!

A lényeg, hogy haladj, cselekedj, hibázz, ismételd!

Lehetne még számtalan kérdést feltenni, de itt most nem az volt a cél, hogy teljesen kielemezzelek. A cél az volt, hogy kapj egy szeletet magadból, hol és merre tartasz, tartasz - e egyáltalán valamerre.

Bárhol is legyél a folyamatban, tudd van segítség ha egyedül nem boldogulsz. Csak csináld!

Kezdd el ma!

Onnan kezdd, ahol most tartasz!

Hagyd abba végre az önsajnálatot, hagyd hátra múltat, mert láthatod, hogy az ezekben való dagonyázás nem visz előre.

Ne panaszkodj és szorítsd háttérbe a félelmeidet, hisz azok nem valósak, egy rossz múltbéli élményhez kapcsolódnak.

De az a múltban volt, te pedig itt élsz a jelenbe és a jövődet az határozza meg, hogy most milyen döntéseket hozol.

A végére hagytam Neked pár olyan tanácsot, ami az utadon segítségül szolgálhat. Ezek a saját önfejlesztő utam tanulságai, azt viszed el belőle, amivel azonosulni tudsz.

-Várd meg amíg biztosan készen állsz a változásra, ha más miatt akarsz változni biztosan nem lesz sikeres a folyamat.

-Készülj fel rá, hogy az önmagadon végzett munka eredménye a környezetteddel való kapcsolatodban is változást fog okozni. Ez nem mindig kellemes. Egyes embereket el kell majd engedned, de érkeznek újak. Ez így van rendjén, bár nehéz lesz elfogadni.

-Ne vedd készpénznek az önfejlesztő könyvek, a guruk tanácsait. Ahány ember annyi féle. Ami az egyiknél működik a másiknál nem. Rengeteg fajta tippet, ötletet, tanácsot adnak. Találd meg ebből azt amelyikkel az induláskor tudsz azonosulni. Hidd el, lesz benne olyan. (én pl. képtelen vagyok meditálni viszont imádom a jógát, a futást abban tudok elcsendesedni, gondolkodni) Ahogy fejlődsz és haladsz az úton, egyre többet magadévá tudsz majd tenni.

-Mindig a saját tempódban haladj. A változás egy hosszú folyamat, adj magadnak időt! Ne akarj egyszerre mindent, bármennyire is tettekésznek érzed magad! Elveszik a lényegről a fókusz és csak csalódás fog érni.

-Amikor végre eldöntöttél valamit, ne hallgass senkire! Azt a döntést Te valamiért meghoztad. Senki más nincs a Te bőrödben. Ha elbizonytalanodsz ne a barátokhoz, családhoz fordulj, hanem kérj szakembertől tanácsot. Ő pártatlan és a célja a TE fejlődésed.

-Keress a környezettedben olyan személyt, akiben megbízol és akit hitelesnek tartasz. A változási folyamat alatt szükséged lesz valakire aki támogat, akit bármikor fel tudsz hívni ha úgy érzed magad alatt vagy. (lesz ilyen, elég sok 😊)

Kedves Olvasóm! Büszke lehetsz magadra és hidd el jó úton jársz, ha elolvastad és feldolgoztad ezt a füzetet. Nagyon sok szeretettel készítettem abban bízva, hogy átsegít Téged is életed egy olyan szakaszán amelyhez nekem hosszú évekre volt szükségem.

Mit nem adtam volna annak idején egy ilyen listáért. Ma már tudom, hogy ennek a folyamatnak is megvolt a célja, hisz így találtam meg az igazi küldetésem és nagyon remélem, hogy ezáltal sok olyan embernek tudok majd segíteni, akik az életük közepén megrekedtek és nem látják hogyan tovább. De tudd és nem titok, hogy mindig van tovább!

Ha tetszett az e-book, kövesd facebook oldalamat is: [Kozák-Ágó Szilvia-Újrakezdés Mesterfokon](#)

Olvasd weboldalamat, ahol több témában is blogolok: www.kozakagoszilvia.hu

Ha pedig egy kezdő lökésre vágysz, szeretettel várlak egy 30 perces ingyenes konzultációra.

A konzultációra itt tudsz jelentkezni: <http://kozakagoszilvia.hu/kapcsolat/>

Szeretettel teli önfejlesztő utazást kívánok Neked!

Kozák Á. Szilvia

life coach