



Célorientált gondolkodás

A siker kulcsa

Fehér Dóra

Bemutakozás| 04

Ki vagyok én,
és miben segíthet ez az ebook

Alapok| 05

Ki...

Alapok| 06

...hogyan...

Alapok| 07

...és a miért?

Tervező a célokhoz | 10

Határozd meg a valódi okaidat és a
sikerhez vezető eszközöket

Tervező a sikerhez | 11

Tervezd meg lépésről lépésre

Kapcsolat| 12

Lépj kapcsolatba velem

mindig elhaladunk a

bukás

mellett a

sikerhez

vezető úton

MICKEY ROONEY



Bemutatkozás

Két típusú ember van: egy aki hajlandó mindent beleadni a céljai elérése érdekében, és a másik, aki csak a csodát várja.

Kitalálod melyik jár sikerrel?

Jól tippeltél, az aki tesz az álmaiért. DE ennek érdekében nem kell mindent feláldoznod, nem kell, hogy nehéz legyen. De hogyan lehetne egyszerűbb és könnyebb?

Mint coach és táplálkozási tanácsadó számtalan céllal találkozom. A leggyakoribbak: súlyvesztés és munkahelyi sikerek. Mindegy, hogy az életed melyik területén érzed, hogy elakadtál, meg vannak a megfelelő technikák, hogy fejlődést érh el a már benned lévő eszközökkel.

Hogyan?

Ezért született meg ez az e-book, hogy megmutassa az utat, nyomon követhesd a fejlődést, segítsen a fontossági sorrendek felállításában, és hogy felfedezd a benned rejlő potenciálokat.

Használd bárhol, bármikor, nyomtasd ki, alkalmazhatod többször is, több területen is.

Mert képes vagy rá. IGEN, képes vagy rá.

Persze ha bármikor szükséged lenne egy kis extra segítségre, írj nekem nyugodtan, vagy látogass el a weboldalra további információkért.

Üdv:

Dóra

Alapok

A ki, a hogyan és a miért

A "ki"

A legfontosabb dolog mindig az, hogy SAJÁT MAGADÉRT CSINÁLD. Senki másért, csak magadért.

Azért akarsz lefogyni, mert tetszik egy férfi és akkor majd észre veszel és talán beléd is szeret? Csak a testedet fogja szeretni, ami nem szerelem, és nem a lelked, a valódi éned. Értem, hogy azt gondolod könnyebb felkelteni valaki figyelmét ha csinos vagyok. De valamit el kell árulnom: már most is gyönyörű vagy! Ami belül van, az látszik kívül is. Hány olyan "csinos" nő van a világban, aki ha megszólal elfutnak előle a férfiak? És tudod hány küzd magában önbizalomhiánnyal, mert nem biztos benne, hogy csak a kinézetükért tetszenek másoknak vagy a belső értékeiket is észre veszik?

Sikeresebb akarsz lenni a munkádban, mert akkor mások jobban megbecsülnék? Biztosíthatlak róla, nem ez a boldogság kulcsa. Mindig lesz egy "nagyobb hal" és ha csak a pénzért dolgozol elveszted az álmaidat menet közben, kiégsz, boldogtalan és motiválatlan leszel. Sikeresnek hangzik? Nem hiszem.

Senki sem tökéletes, ELÉG JÓNAK kell lenned saját magad számára. És ha valaki azt mondja nem vagy elég jó valamiben? Ne foglalkozz vele. Csak te tudhatod mit tettél meg érte, hogy elérd ezt a szintet. Mindent megtettél érte? Lehetnél jobb is? Elégedett vagy azzal aki a tükörből visszanéz rád? Ha a válasz minden kérdésre igen, akkor elégedett lehetsz. Ha nem, akkor haladj tovább a megkezdett úton és el fogod érni amit szeretnél. De ismétlem: csak magadért tedd.

Menj a **cél-tervező** oldalra és írd be a képességeidet, valamint a hiányzó szokásokat.



Alapok

A ki, a hogyan és a miért

A "miért"

Először is találd meg a mozgatórugódat. A MIÉRT-et, ami motiválni fog, amikor fel akarod adni vagy ellustulsz, elveszted a fókuszot, vagy bárhogy is nevezzük. Elég erősnek kell lennie ahhoz, hogy átsegítsen ezeken a napokon.

Vegyük példának a súlycsökkentést. Mi az okod rá?

- bele akarsz férni az esküvői ruhádba?
- egészségesebb szeretnél lenni? többet szeretnél mozogni, játszani a gyerekeiddel, kutyáddal, stb.
- jobb legyen a szerelmi életed?

Sikeres akarsz lenni a munkádban? Mi a fő oka?

- szeretnél venni egy házat?
- támogatni szeretnéd a családot?

Mindig keresd meg az igazi okot az elsődleges él mögött. Hajlamosak vagyunk rávágni, hogy "többet akarok keresni" vagy "fogyni szeretnék". De az igazi kérdés az: mihez kell a több pénz? miért akarsz lefogyni?

Önmagában ezeken nincs értéke, csak ha hozzátesszük a személyes vágyainkat, akkor válnak értékessé. Mindig tegyél fel magadnak további kérdéseket.

Szeretnél házat venni? Miért? Mert ez lehet a családunk otthona. Miért? Mert akkor belevághatunk a gyermekvállalásba, vagy mindenkinek lehet személyes tere.

Minden vágyunk és célunk a bennünk rejlő bizonytalanságokból ered. Le kell ásnod a mélyére. Menj a **cél-tervező** oldalra, és gondolkozz a miértteken, adj időt magadnak ez egy fontos lépés.





Képes
vagyok
rá

Alapok

A "hogyan"

A ki, a hogyan és a miért

Legyenek REÁLIS CÉLJAID. Le tudsz fogyni 5-10-0-20 kilót egy nap alatt? Nyilván nem, mert nem is egy nap alatt szaladt fel, igaz? Ha szeretnél igazi eredményeket, mindegy, hogy súlycsökkentés, munka, vagy kapcsolatok terén, mindig gondolj a végső célra amire vágysz.

Most képzelj magad elé a jövőbeni énedet, amint épp elérted a célt. Bontsd le a folyamatot lépésekre:

- mi lehetne az első lépés?
- mennyi ideig fog tartani a folyamat?
- mit tudok már ma megtenni?
- mit tudok ezen a héten megtenni?
- mit tudok ebben a hónapban elérni?

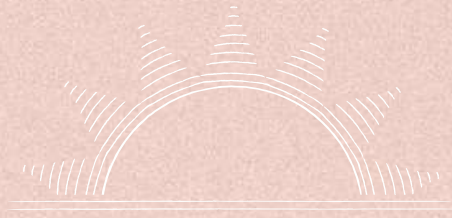
Sorold fel ezeket a **siker tervező** oldalon, és tedd meg ma az első lépést. Jobban érzed magad tőle? Máris érzed a lendületet, hogy meg tudod csinálni? Akkor jöhet a végső lépés.

Állíts fel egy HATÁRIDŐT magadnak. Ez a terv kulcsfontosságú része.

Ha csak úgy nekiállsz, lesz ami lesz, lesz amikor lesz alapon, akkor soha nem fogod elérni a céljaidat vagy csak rettentő sokára. Voltál már olyan szituációban, amikor határidőre kellett befejezned egy feladatot, egy előadást, egy esszét? Hajlamosak vagyunk mindent halogatni és aztán egy nap alatt kemény munkával véghez vinni. De vannak dolgok, amiket nem lehet egy nap alatt befejezni, ezért találj határidőket a fontos lépéseidhez, mini célokhoz, és ünnepeld is meg őket, amikor elérted.

Csak csináld. Tedd meg az első lépést. Áll ki magadért. KÉPES VAGY RÁ!





Ne csak álmodozz
Tegyél is érte



CÉL-TERVEZŐ

Dátum _____

Mi a célom?

Mi a "MIÉRT"-em?

Az eléréséhez szükséges képességeim és erősségeim

Milyen szokásokat kell hozzá kialakítanom?

SIKER TERVEZŐ

Dátum _____

Hosszú távú céljaim

-
-
-
-
-

Fontossági sorrend

-
-
-
-
-

Fontos lépések

-
-
-
-
-

Idővonal

-
-
-
-
-

Erősségeim & képességeim

-
-
-
-
-

Kialakítandó szokások

-
-
-
-
-

Jegyzetek



További ötletekért vagy az utadon történő személyre szabott útmutatásért látogass el a weboldalamra vagy írd egy e-mailt:

www.freeyourwoman.com
freeyourwomancoach@gmail.com