

ÖNEGYÜTTÉRZÉS



NŐI ERŐ ÉS ÖNMEGVALÓSÍTÁS COACHING / BELIEVEINYOURBRAND.HU

KIADVÁNY HASZNÁLATA

A legjobb, ha minőségi időt szánsz a feladatokra és naplózod gondolataidat. Ez lehet reggel vagy este, a lényeg, hogy mindenképp nyugalomban és koncentráltan tedd. Ez az utazás a tiéd, így a te felelősséged és munkád eredménye és a te érdekedet szolgálja. Tehát fontos, hogy prioritásként kezeld és szakíts rá időt.

Lesznek olyan pontok, ahol olyan dolgokkal kell majd szembenézned, amelyek nehéznek, vagy ijesztőnek fognak tűnni, vagy olyan dolgokat fognak felkavarni benned, amelyek régóta szunnyadnak benned. Ilyenkor megjelenhet az ellenállás, de kérlek ne engedj magad miatt ennek a kísértésnek. Mutasd meg magad, juss mélyre és lásd meg a hiedelmeidet, a téged már nem szolgáló dolgokat és engedd el azokat a fájdalmakat, amik irányítják az életedet. Nagy változásokat fogsz tudni létrehozni, a jövőbeni éned hálás lesz ezért neked.

Szeretném felhívni valamire a figyelmedet, amit fontosnak tartok megemlíteni. Kérlek a kérdések megválaszolásánál, vagy mikor naplózol, mindig tedd fel a kérdést magadnak, hogy biztos, hogy nem akarsz-e megfelelni senkinek, illetve vizsgáld meg, hogy válaszaid tisztán írod-e le, anélkül, hogy aggódnál azon, hogy mit gondolnak mások. Nincs rossz válasz.

A tréning könyv elsősorban azoknak szól, akiket érdekel az önismeret, nyitottak a belső fejlődésre és szeretnék, ha az életük még harmonikusabbá válna. Viszont nem ajánlom azoknak, akik kívül keresik a nehézségeik okait és nem szeretnének változni és változtatni.

A tréning könyv nem terápiás munka és nem is helyettesíti azt! Trauma, krízis, vagy bármilyen veszteség feldolgozása, függőségek kezelése vagy személyiségzavar esetén javaslom a megfelelő szakember felkeresését.

A tréning könyv a múlttal csak annyira foglalkozik, amennyire az a jelen megértéséhez szükséges. A fókusz a jelenen van és a jövő felé halad.

TARTALOM

5

ÖNKRITIKA

6

ÖNELHANYAGOLÁS

7

ÖNEGYÜTTÉRZÉS

8

GYAKORLATOK

27

ZÁRÁS

ÜDVÖZÖLLEK!

Oláh Viktória vagyok. Pszichológia szakon végeztem a Babes-Bolyai Tudományegyetemen, illetve life és business coach képesítést szereztem.

Minden korosztályból dolgozom nőkkel, akik szeretnének hozzáférni saját erejükhöz és kiaknázni a bennük rejlő lehetőségeket.

Szakterületeim a nőiség, női erő, önbizalom, önbecsülés, magabiztosság, önszeretet és önazonosság.

Munkámban nem csupán szakértelmemmel, de a személyes életemben is megdolgozott tapasztalati tudásommal segítelek azon az úton, hogy nőként a legjobb önmagaddá válhass!





AZ EMBEREK különböző módon reagálnak gyengeségeikre. Általában különbséget lehet tenni a kedves, támogató és együttérző, illetve az ellenséges önkapcsolat között. Az első típusú viselkedésre úgy hivatkozunk mint öngondoskodás, utóbbit önelhanyagolás, és az önkritika jellemzi.

Önmagunkról alkotott képünk és érzéseink sohasem egyoldalúak, viszont ezek az ambivalens érzések/élmények segíteni is tudnak. Az önértékelés mindig instabil, hiszen ki van téve mások reakcióinak, pillanatnyi sikereknek és kudarcoknak, míg az önegyüttérzés egy stabilabb hozzáállást takar.

HA ÚGY ÉRZED, hogy sok a negatív kritika, mely nem kizárólag magunktól generálódik, a külső kritika, a zárkózott szociális életvitel éppen annyira rontja az önértékelést, mint a negatív önbeszéd és túlgondolás. Tudd, hogy a negatív gondolataink gyakran elszakítanak bennünket a valóságtól és rontják a helyzetek kiértékelését.

Az önegyüttérzés segít céljaink elérésében, belső harmóniánk megtalálásában, megküzdzeni saját problémáinkkal.



MIRE VÁRSZ MÉG?

Ha úgy érzed, eljött az ideje, hogy önszeretőbb és
sönbecsülőbb, önegyüttérzőbb legyél és magadhoz vonzd
mindazt, amire vágysz - akkor kezdünk bele!



01

Önkritika



Az önkritika az énnel szembeni büntető magatartást tükrözi, amelynek fő célja az, hogy megbüntesse az ént annak hiányosságaiért. Az önkritika bántó, önpusztító gondolatokat hoz, amikor szembesülünk személyes gyengeségeinkkel. Ezek a gondolatok az ént hibáztatják azért, mert gyenge, és amiért nem a vágyott énképpel találkozik. A magas önkritikával rendelkező személyeket „állandó” kemény önvizsgálat és értékelés, valamint félelem jellemez attól, hogy elutasítják és kritizálják őket.

Két út van:

Szembesülünk a gyengeségünkkel, majd kritizáljuk magunkat, vagy együttérzést tanúsítunk. Az elsónél elhanyagoljuk magunkat a másiknál öngondoskodunk.

A felelősség a tiéd, hogy melyiket választod!

A belső kritikus feladata, hogy megakadályozza, hogy hibákat kövessünk el, és motiváljon az ideálok felé. Így a belső kritikust belső monitornak kell tekinteni, mely megpróbál megvédeni a sérülésektől és meggyőződjön arról, hogy bizonyos feltételek teljesülnek. **Az önmonitorozás képessége és a viselkedés értékelése lehetővé teszi a szükséges változtatások megtételét, amikor eltérés van a jelenlegi viselkedés és a cél között.**

A belső kritikus:

- téged hibáztat, ha a dolgok rosszul mennek
- olyan neveken szólít, mint „bolond”, „gyenge” és „nem vonzó”
- összehasonlít más emberekkel, különösen az eredményeikkel és képességeikkel
- magas vagy lehetetlen mércét állít fel a tökéletességre vonatkozóan
- alig vagy egyáltalán nem fordít figyelmet a teljesítményekre vagy az erősségekre
- eltúlozza és általánosítja a gyengeségeket ("mindig elrontod a dolgokat")

A belső kritikus a legjobbat akarja az egyénnek, de megkísérli a motiváció bántó és destruktív módon történő növelését.

02 Önelhanyagolás

A személyes gyengeséggel való szembesülés erős negatív érzelmekhez vezethet mint például a bűntudat, a szégyen vagy az elszigeteltség. Az önkritika a gyengeség kijavítására és öngondoskodásra irányul (pl. ráhangolódás a szenvedésre és afelé fordulás, az érzések figyelemmel kísérése, majd alaposan mérlegelve, hogy mire van szükség ebben a pillanatban és megadni magunknak).

Sajnos sokszor nem ez történik, hanem, ami követni szokta az az önkritika, önelhanyagolás, vagyis amikor az ember viselkedése teljesen figyelmen kívül hagyja az igényeit.

Az önelhanyagolás a fájdalomon, az önkritikus gondolkodáson és a felfelé való összehasonlításon (azaz az én összehasonlítása sikeresebb másokkal) alapul.

Az önelhanyagolás okozza a szenvedés adott pillanatában azt, hogy megghiúsítsa legfontosabb személyes szükségleteid.

Vagyis megjelenik a gyengeség, amit érzések követnek, majd szükséglet, amit elnyomunk lehúzó gondolatokkal és ezt követi az önelhanyagolás.

Tehát jól látható, hogy ebben az esetben az igények kielégítése helyett elnyomjuk saját magunkat, mivel teret adunk a negatív gondolatoknak, melyeket nem motivációra, hanem elnyomásra használunk.

Nem véletlenül olvasni sok helyen, hogy te urald a gondolataidat, ne ők téged!





03

Önegyüttérzés

Az önegyüttérzéshez hozzátartozik az önmagunkkal való szeretetteljes bánásmód, törődés, miközben figyelembe vesszük a személyes alkalmatlanságokat, hibákat, kudarcokat, és fájdalmas élethelyzeteket. Az önegyüttérzés a törődésre és megértésre való hajlamra utal az önkritikával szemben. Ahelyett, hogy megtámadnád és szidnád önmagad és személyes hiányosságaid - melegséget és feltétel nélküli elfogadást tanusítasz (még akkor is, ha változást igényel tőled valami). Hasonlóképpen, ha az életkörülmények stresszesek, ne azonnal próbáld irányítani vagy megoldani a problémát, hanem állj meg egy pillanatra!

Az önegyüttérzés három, egymással kölcsönhatásban álló összetevőből áll:

- a saját magunk felé gyakorolt kedvesség és az önítélet
- a kollektíva érzése az elszigeteltség ellen
- éberség és önreflexió

Engedd meg, hogy a gyengeség megjelenjen, érezd az érzést, amit magával hoz, figyeld meg az igényeidet és gondolataidat, majd cselekedj!

A kollektíva érzése az önegyüttérzésben magában foglalja a felismerést hogy az emberek tökéletlenek; hogy minden ember kudarcot vall, hibázik és kihívásokkal néz szembe. Tehát nem vagy egyedül!

A tudatosság magában foglalja azt, hogy a fájdalmas tapasztalataidra oly módon nézel, hogy a fájdalmat se figyelmen kívül nem hagyod, se fel nem erősítéd negatív gondolatokkal és érzelmekkel. Szükséges tudatosan tudatában lenni a személyes szenvedésnek hogy ki tud terjeszteni az együttérzést önmagad felé. Annak érdekében, hogy csökkentsd a negatív hatását a belső kritikusknak és elősegítsd az együttérzést, tudatosítanod kell, hogyan bánasz önmagaddal, amikor szembesülsz személyes gyengeségeiddel és akadályaiddal. Ez a tudatos önegyüttérzés gyakorlása.

Példák önegyüttérző gondolatokra:

- Minden tőlem telhetőt megtettem
- Ember vagyok, mint mindenki más
- Nem a tökéletességre szerződtem
- Tanultam valamit, legközelebb másképp csinálom



GYAKORLATOK

Azonosítás

Az önegyüttérzés növelése érdekében fontos a tényezők tudatosítása amelyek megakadályoznak.

Az önegyüttérzéssel éles ellentétben inkább a kemény, önkritikus belső hangot hallod, amely leggyakrabban negatívumban nyilvánul meg önmagaddal kapcsolatos gondolatok formájában ("nem tudok semmit jól csinálni", "idióta vagyok" stb.), de néha nyíltan kifejezve (például úgy, hogy azt mondd egy barátodnak: „Úgy nézek ki, mint egy nyomorék ebben a ruhában”). Sokunk számára ez a hang a mindennapi élet része. Ahhoz, hogy az önérzet növekedjen, fontos tudatosítani ezeket az önkritikus gondolatokat.

Sokszor a belső kritikus hang annyira belsővé vált, hogy napi szokássá alakult. Előfordulása annyira automatikus, hogy sokszor nem is tudunk erről a diszfunkcionális működésről. Ez a gyakorlat segíthet megtörni ezt az automatikus mintát azáltal, hogy előkészít, hogy tudatában legyél az önkritikus gondolatoknak, és el tud engedni azokat.

A GYAKORLATOT KÖVETŐEN A KÖVETKEZŐ LÉPÉS, HOGY ÁTALAKÍTSD A BELSŐ KRITIKUS HANGOT EGY EGYÜTTÉRZŐBB ÉS ÖNTÁMOGATÓBB HANGGÁ.

Ennek a gyakorlatnak nem az a célja, hogy azt hangsúlyozza, hogy az önkritika rossz és az önegyüttérzés a jó, hanem, hogy megmutassa, hogy az önkritika hogyan alakítható át motivációvá. A gyakorlat ráébreszt, hogy vannak kevésbé támadó és bántó módszerek a motiváció fejlesztésére.

Töltsd ki a gondolatbuborékokat olyan kifejezésekkel vagy nyelvezetekkel, amelyeket általában használsz, vagy az önkritikához kapcsolható (pl. „Nem vagyok elég jó” „Csúnya vagyok”).



Átkeretezés

Az önkritika jellemzően az ítélkezésre és az önvádra vonatkozik a hiányosságok miatt, mint például, hogy képtelenség elérni személyes céljaid vagy megfelelni mások elvárásainak. Az önkritika különböző formákban valósul meg.

A belső kritikus fenyeget ("Ha nem dolgozol elég keményen, elveszíted az állásodat"), **figyeli a gyengeségeket vagy hibákat** („Ezt megint elrontottad”), **parancsol** („Ne viselkedj bolondként”) és **bírá** („Nyomorultul nézel ki ebben a ruhában”). Nyilvánvaló, hogy az önkritika meglehetősen nyomasztó lehet, és gyakran negatív érzelmeket, például félelmet, szégyent eredményez és büntudatot kelt.

A GYAKORLAT CÉLJA, HOGY ELŐSEGÍTSE AZ EGYÜTTÉRZŐBB HOZZÁÁLLÁST.

Az én megközelítem szerint hasznos, ha megnevezzük magunkban ezt a belső kritikust, hogy eltudd különíteni magadtól.

Emellett fontosnak tartom, hogy tegyünk önszerető gesztusokat, például a saját karunk megsimítása, a kezünk simítása, önmagunk megölelése. A szeretetnek ez a fizikai gesztusa megérinti a gondoskodó oldalukat és felszabadítja az oxitocint.

Fontos, hogy ne felejtse el, hogy ne harcolj a belső kritikussal. Amennyiben a negatív belső hang egy másik negatív hanggal találkozik, akkor növeli a frusztrációt és belső konfliktust, emellett erősíti a belső kritikust.

Egy pozitív triggerrel emlékeztetheted magad, ami lehet egy szó, gesztus, fizikai emlékeztető (például kép vagy idézet) stb.



Az elkövetkező héten próbálj meg a lehető legtöbbet tudatosítani az önkritikus beszédből. Amikor észreveszed, hogy önkritikus vagy:

- **Állj meg, és vegyél három mély lélegzetet.**
- **Figyeld meg, mit mondasz magadnak, amikor kudarcot vallottál vagy hibáztál.**
- **Vannak olyan kulcskifejezések, amelyeket mondasz magadnak?**
- **Milyen a hangod, amikor önmagaddal beszélsz?**

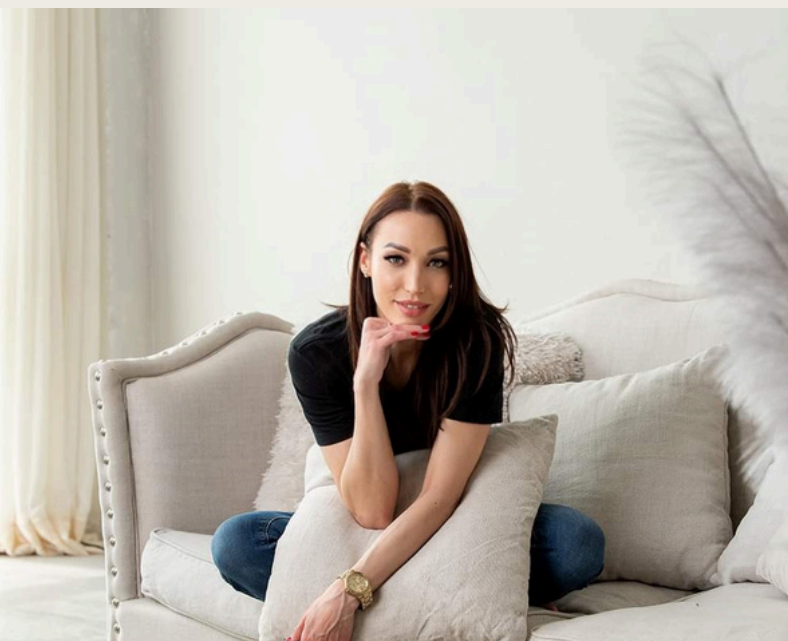
Írd le ezeket.

Cselekedj, lágyítsd el kritikus hangodat

Miután észrevetted az önkritikus beszédet, gondold át, mit mondanál egy számodra szeretett személynek ugyanebben a helyzetben.

Most használd ezeket a szavakat, hogy újrafogalmazd, amit mondasz magadnak ügyelve a hangszínre is.

- **Hogyan beszélnél szívesen magaddal?**
- **Gyakorold azt a hangnemet, amit szeretnél használni magaddal. (azokban az időkben, amikor jól érzed magad)**



Határozd meg, miért kritizálsz önmagad. A belső kritikus tud hasznos visszajelzést adni, de leggyakrabban ez a visszajelzés korántsem építő jellegű.

Próbálj „tanulási álláspontot” felvenni:

- **Mit tanulhatok ebből a visszajelzésből?**
- **Hogyan használhatom fel a belső kritikusom visszajelzéseit motiválóbb és konstruktívabb módon?**

Barátkozás

A belső kritikus hangja nem rossz! Funkciója, hogy megakadályozza a tévedéseid elkerülését és az ideálok felé motivál. A céljaidban a belső kritikus fontos az optimális emberi működés szempontjából. Azáltal, hogy felismered és megérted kritikus hangodat és annak motivációit, megtanulhatod értékelni és harmóniába tenni, hiszen hallgathatsz az értékesre az általa kínált információkra.

**A GYAKORLAT CÉLJA, HOGY AZONOSÍTSD
SAJÁT EGYEDI BELSŐ KRITIKUSOD
HANGJÁT, ÉS DOLGOZZ VELE, AHELYETT,
HOGY Ő URALKODNA RAJTAD.**

Ezt a feladatot együttérző kíváncsisággal kezeld.

Légy nyitott és befogadó! A feladat arról szól, hogy elfogadd, hogy milyen olyan belső kritikus hangok vannak, amelyek az utadba kerülnek, és nyomorultul érezheted magad. Ezt a hangot, ezt a részedet is szeretni kell, ha valóban el akarod fogadni magadat olyannak, amilyen vagy. Ha együttérzést és elfogadást mutatsz a kritikus hangoddal szemben, az nagyobb békét teremthet benned és virágzásnak indulhatsz.

A feladat elkezdése előtt keress egy csendes helyet, hogy legyen időd elgondolkodni. Légy kipihent, ne éhesen, dühösen, fáradtan, magányosan vagy egyéb szorongással ülj le. Ez egy olyan feladat/tevékenység, amelyet úgy végezz, amikor a csendes, pozitív, szemlélődő, kíváncsi lelkiállapot jellemez!

Nézz vissza az általad írt kockázatokra.

Hogyan próbált a kritikus gondolkodásmódod biztonságban tartani, figyelembe véve a lehetséges kockázatokat?

A large area of horizontal lines for writing, consisting of 25 evenly spaced, light gray lines on a white background. This area is intended for the user to provide a response to the question above.

Gondolatok és Viselkedés

- A gondolataim kedvesek és segítőkészek?
- Gondolataim triggerelnek?
- Amikor negatív érzéseim vannak, akkor együtt tudok maradni velük itt és most?

Ezt a három kérdést figyelembe kell venni, amikor az önegyüttérzésre összpontosítunk. Nagyon gyakran sokkal nehezebben vagyunk kedvesek és törődők magunkkal, mint a barátainkkal, családjainkkal, kollégáinkkal stb. Valójában tudjuk, hogy mi vagyunk azok, akik tehetnek önmagukért. Türelemmel, kitartással és gyakorlással, ugyanolyan kedvesek, gyengédek és figyelmesek lehetünk magunkkal, mint másokkal.

AZ ÖNEGYÜTTÉRZÉS NAPI SZINTŰ GYAKORLÁST IGÉNYEL!

ENNEK A GYAKORLATNAK A CÉLJA AZ ÖNKRITIKUS GONDOLATOK NAPI TUDATOSSÁGÁNAK NÖVELÉSE ÉS OLYAN GONDOLATOK ÉS VISELKEDÉS ELŐMOZDÍTÁSA, AMELYEK EGYÜTTÉRZŐBB KAPCSOLATOT TÜKRÖZNEK ÖNMAGAD FELÉ. (AZ ELŐZŐ GYAKORLATOK MÉLYÍTÉSE)

Fontos megjegyezni, hogy egy munkafüzet nem minden esetben oldja meg a problémát, így ha úgy érzed, hogy nehezedre esik a változás keress bizalommal.

Egy héten keresztül próbáld meg minél jobban tudatosítani önkritikus gondolataidat. Ha önkritikus gondolatot veszel észre, nézd meg, hogyan regisztrálhatod a gondolatot a következő oldalon található táblázat segítségével.

Alternatív megoldásként rögzítheted a gondolatot a telefonoddal, vagy egy másik papíron.

Ezután tedd fel magadnak a kérdést:

- Milyen gondolatok segítenének több önérzetet tükrözni?
- Mit mondana egy jó barát, aki feltétel nélkül szeret?

Rögzítsd ezeket a gondolatokat is. Végül gondold át, mi lehetne az együttérzőbb viselkedés. Mit tehetnél, hogy foglalkozz azzal a kérdéssel, amit az önkritikus gondolatok tükröznek?

Győződj meg arról, hogy a viselkedésedet megfelelő öngondoskodás és együttérzés jellemzi, nem önelutasítás vagy kritika.

Az alábbi táblázat a segítségedre lehet:

| Önkritikus gondolatok | Önegyüttérző gondolatok | Önegyüttérző viselkedés |
|-------------------------|--|---|
| Utálok a tükörbe nézni! | Rendben van, ha segítséget kérek, hogy jobbá váljak! Kitől kérhetnék segítséget? | Felhívok egy szakembert, vagy azt a barátomat, aki ért hozzá/jó ebben a dologban! |
| Plöttyedt vagyok! | Egy ilyen periódusban vagyok most és ez rendben van! | Elkezdek cselekedni és kialakítok egy rutint a mozgásra. |

| Önkrikus gondolatok | Önegyüttérző gondolatok | Önegyüttérző viselkedés |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Vizualizáció

Milyen érzés, amikor együttérző vagy? Mely tulajdonságok azok, amik jellemzik egy együttérző ember hozzáállását?

Fontos felismerni, hogy képes vagy cselekedni együttérző módon. Kezd el megérteni és megérezni, hogy mennyire pozitív hatással van együttérző viselkedésed nem csak önmagadra, hanem a körülötted lévő emberekre is, hiszen nem csak a személyes növekedésedet fogod látni, hanem másokét is. A vizualizációt érdemes többször egy héten gyakorolni, amíg nem válik természetessé.

A GYAKORLAT CÉLJA AZ EGYÜTTÉRZŐ ÉNRŐL ALKOTOTT KÉP KONKRÉTABBÁ TÉTELE. SEGÍT ABBAN, HOGY KAPCSOLATBA KERÜLJ AZZAL, MILYEN ÉRZÉS EGYÜTTÉRZŐNEK LENNI, ÉS TÖBBET ÉLNI ÖSSZHANGBAN EZZEL A FELFOGÁSSAL.

Instrukció:

1. Először olvasd el a következő oldalon a feladatot, majd...
2. Helyezkedj el kényelmesen. Ül, vagy fekédj le egy nyugodt helyen, ahol nem zavarhatnak.
3. Lazítsd el a tested, csukd le a szemed. Végy néhány mély lélegzetet és engedd el a kilégzéssel a feszültséget.
4. Végezd el a vizualizációt.
5. Zárd le a gyakorlatot. Amikor kész vagy, akkor lassan mozgasd meg a testrészeidet, nyisd ki a szemed és tartsd meg azt a pozitív érzést a nap hátralévő részében.

Gondolj az együttérző személy legjelentősebb tulajdonságaira.

Íme néhány alapvető tulajdonság:

- 1. Valódi bölcsesség és érettség**
- 2. Erő**
- 3. Melegség és kedvesség**
- 4. Az ítéletalkotástól való idegenkedés**
- 5. Felelősség**
- 6. Vágy a pozitív változásra**

Képzeld el magad, hogy viselkedésedet ezek a tulajdonságok befolyásolják. Képzeld el, hogy növekszik a bölcsességed és az érettség.

Ülj/feküdj nyugodtan, miközben a lélegzetedre koncentrálsz. Ha már kellően ellazultál, képzelje el magad mint egy rendkívül együttérző személy. Képzeld el minden jellemvonásodat, hozzáállásodat és viselkedésedet.

Képzeleted irányításához próbálj az együttérzés néhány konkrét oldalára összpontosítani:

- Nyugodt és bölcs vagy**
- Érzékeny vagy**
- Képes vagy a nehézségek idején is harmóniában lenni és boldogulni**
- Szeretetteljes és kedves vagy**
- Élvezi a segítőkészséget, és szeretnéd enyhíteni a szenvedést**

Használd a testtartásod és arckifejezésed az együttérző hozzáállás tükrözésére:

- Ügyelj a testedre és a tartásodra**
- Érezd a melegséget és a szeretet terjedését a testedben**
- Gondold végig, milyen elégedett embernek lenni és járjon át ez az érzés, mely kiül mosolyként is az arcodra**

Közös munkák során szuper volt a segítségével önmagamon dolgozni. Csak annyit mondhatok, hogy aki Vikivel elkezd dolgozni az számítsen sok munkára, arra, hogy szembesülések és AHA élményekben lesz része. Előtte nem volt más coachal tapasztalatom, de örülök, hogy veled-általad fejlődhetek és köszönöm a szakmai hozzáértésedet is.



Szia! Szeretném megosztani valed, mennyire boldog vagyok, hogy amióta saját magamat választva és önmagamert döntve elek, magabiztosabb vagyok és a kezdeti nehezseg utan sokkal pozitivabbra valtozott minden. Az elszantsagomnak köszönhetően es neked, minden nap új lehetőségeket latok magam előtt es bár felek neha, de kíváncsisággal es orommal lepek azok felé! Annyira köszönöm neked! Ha barmi van pedig jelentkezek ❤️



Szia! Hálás vagyok a munkádért, hogy segítettél visszatalalálni magamhoz és rávezettél mi is az amire én vágyok és hogyan érhetem el. Nagyszerű szakembernek tartalak és azt kívánom bár csak korábban jelentkeztem volna, végre célegyenesben van az életem, sokkal könnyebben döntök már dolgokról és észreveszem mi az ami nem engem szolgál és ami a legfontosabb el tudom engedni azokat amik lehúztak korábban. Köszönöm!



Annyira örülök Zsófi! Az elszántságod, kitartásod és bátorságod inspiráló! Továbbra is bátran haladj az utadon. 🥰
Ps: Megengeded, hogy

Intenzív, impulzív, nyílt és őszinte légkörben éreztem magam a Vikivel való találkozások során. Olyan inspiráló érdeklődéssel kerestük válaszaimat a saját problémámra, mely önmagában is elindított a megoldás útján és kimozdított az elakadásból. Élmény volt minden beszélgetés, lendületet, életigenlést és rácsodálkozásokat hoztam haza, tulajdonképpen megajándékozott a pozitív, cselekvő önmagammal. Biztos vagyok benne, hogy a közös munkánk nem ért véget, hiszen az élet hozza a következő feladatokat...

Vikivel a válásom után kezdtem el magamon dolgozni, hátam mögött rengeteg tapasztalattal és terápiával. Ő az első coach akire szívesen bíztam rá magam és nem bántam meg: más általam ismert coachokkal szemben neki megvan az a szakmai tudása pszichologia tanulmányai által, amellyel tökéletesen tisztában van saját szerepének határaival, mind a múlt mélységével és a felelősséget illetően is. Vikivel sokkal eredményesebb volt minden egyes alkalom mint eddig valaha bárkivel is. Konstruktívabb, energiadúsabb, célratörőbb és szakértelmének köszönhetően magam is lattam, érzékeltem a javulást minden alkalom után.





www.believeinyourbrand.hu
viktoria@believeinyourbrand.hu