



ÁCS ADÉL
mediátor & coach

VÁLTOZTASS,
HOGY
VÁLTOZHASS!

Ács Adél, mediátor, coach, gyógypedagógus
www.szelidensegitek.hu
+36 20 3560701

- Ha úgy érzed, hogy elakadtál, vagy valami nem jó, változtatnod kell.
- Ahhoz, hogy változhass, meg kell változtatnod a szokásaidat.
- Vannak szokások, amiket el kell hagynod, és vannak amiket be kell vezetned.

Ehhez adok Neked segítséget.

Ha úgy érzed tetszett, de többre van szükséged, keress bizalommal!

Ha letöltötted ezt a füzetet, akkor már fontolgatod, sőt el is döntötted, hogy leszokj valamiről, vagy elkezdj valami újat.

Tudnod kell, hogy nem lesz könnyű, de ha jó és reális a célod, akkor megéri!

Az elején mindig nagyon lelkes mindenki, a nehézségek ellenére kitart. Aztán ez a lelkesedés csökken, ettől ne ijedj meg, ez normális.

Az is előfordulhat, sőt elő is fog, hogy nem minden terv szerint alakul. Vizsgáld meg miért alakult másképp, ha kell tervezz újra, és az új tervek alapján menj tovább!

Ha esetleg visszaesel, ne ess kétségbe, ez is a folyamat része lehet. Vedd észre, és állítsd meg! Folytasd onnan, ahol még sínen voltál, és ne ostorozd magad emiatt, gondolkodj reálisan, légy büszke, hogy folytatni tudod!

Ha a végső célt részcélokra bontottad (lásd később) - és remélem megteszed, mert ez fontos - akkor a kisebb célok, lépések elérésekor jutalmazd meg magad!

Az is legyen a terved része, hogy mikor, miért, mi lesz a jutalmad!

A jutalom csak akkor jár, ha elérted azt, amit meghatároztál! A jutalom célja, hogy jutalom legyen, nem a vigasztalás!

Az új szokás bevezetéséhez tartsd be ezeket a lépéseket, tervezz, értékelj, és ha kell tervezz újra!

A 0. lépést már megtetted, folytasd tovább!

1. lépés:

Határozd meg a változás célját!

Ehhez írd le egy mondatban, mit vársz az új szokástól!

Ügyelj, hogy a cél reális és mérhető legyen, és legyen a célnak határideje!

Ahhoz, hogy a változás eredményes legyen, jó kell legyen a cél.

2. lépés:

Írj egy listát, mi szól a változás mellett, és mi szól a változás ellen! Ebből láthatod, hogy érdemes-e belevágnod. Légy reális, és ne kifogásokat írd ellene!

Mellette:

Ellene:

Fontos, hogy saját igényed miatt vágj bele,
ne csak külső nyomásra!

3. lépés:

Írd le, miért vágsz bele, 5 miéttel, amik
egymásra épülnek:

Miért fontos hogy változtass?

És ez miért jó neked?

És miért számít, hogy jó Neked?

És miért akarod, hogy számítson Neked?

És ez miért fontos?

Mostmár azt is tudod, hogy miért vágysz bele. Határozd meg, hogy honnan fogod tudni, elérted a célod.

4. lépés:

Írd le, mikor és miből fogod tudni hogy elérted a célod!

Tervezd meg, hogyan valósítod meg!
Bontsd a hosszútávú célt apró lépésekre,
kisebb célokra!
Határozd meg kinek mondd el, kitől
milyen segítségre lesz szükséged!

5. lépés:

Írd le, mikor kezded, mi lesz az első lépés,
és mi jön azután, és azután!
Dolgozz ki minden kis lépcsőfokot
apránként minél részletesebben:

Mi az első lépés, mire van hozzá
szükségem, mikor kezdem el:

Mi a második lépés, mire van hozzá
szükségem, mikor kezdem el:

És így tovább:

Ha nem új szokás bevezetésére, hanem egy régi szokás elhagyására van szükséged a változáshoz, annak több útja van.

Fontos, hogy ne legyen drasztikus a változás, csináld fokozatosan.

Légy türelmes magaddal, a szokások elhagyásánál is lehet hullámszó a folyamat!

A szokások elhagyásához is készíthetsz tervet, csinálhatod fokozatosan.

Hogy lásd az eredményed, és növeld a kitartásod, egy naptárban X-el jelölheted a haladásod.

**A szokások elhagyásának egyik útja, hogy
lassan, apránként változtatsz.**

Például, ha az étkezési szokásaidon változtatnál, ne hagyj el mindent egyszerre drasztikusan, először csak mondjuk a cukros dolgokat, ha ez már nem okoz problémát, akkor hagyd el, vagy cseréld le a fehérlisztet, és így tovább.

Így nem drasztikus a változás, a tested és az elméd is kevésbé fogja hiányolni amit elhagysz.

A másik út a fokozatosságra, hogy nem azt mondod magadnak, hogy soha többé nem eszek cukrot, hanem azt, hogy ma nem eszem.

Aztán másnap reggel megint ezt mondod, és ezt tartod be.

Amikor már eltelt pár nap, nem akarod majd elrontani amit eddig elértél, jobban érzed majd magad, és észrevétlenül leszoksz arról, amit elhatároztál.

A változás lehet, az is, hogy nem mondasz le valamiről teljesen, csak korlátozod.

Nem zárhatod ki teljesen a képernyőidőt. Például ha a munkádhoz is szükséged van rá, akkor maximálod, amit a közösségi oldalakon töltesz, vagy beiktatsz szabadidős tevékenységet, ami közben nem lehet a kezeden telefon, a laptop.

Sok sikert kívánok az új életedhez, légy büszke minden apró eredményre!

Ha személyesen is dolgoznál velem, keress bizalommal!