INGYENES MUNKAFÜZET · SZABÓ JULI,
LIFE COACH

7 nap *újratervezés*

Hét rövid feladat, napi tíz perc. Nem kell hozzá más, csak egy toll, egy csésze kávé vagy tea, és egy kis csend.

Juli

MIELŐTT ELINDULSZ

Ha az élet nem a tervek szerint alakul, *én megnyomom a gombot: Újratervezés.*

Pont úgy működöm, mint egy GPS. Nem adom fel, nem esem pánikba: újratervezek. Így jutottam el a 32,2-es vércukortól a Queen-koncert első soráig, a csípőprotézistől a country táncfesztiválokig, és 63 évesen öt aranyéremig.

Ez a munkafüzet nem ad kész válaszokat. Coachként nem is ez a dolgom. Kérdéseket kapsz tőlem – olyanokat, amilyeneket egy beszélgetésen is feltennék. A válaszok a tieid. Mindig is ott voltak benned.

Hogyan használd? Naponta egy oldal. Írj kézzel, ne a telefonodba. Ne javítsd ki magad, ne szépítsd. Ha egy nap kimarad: sebaj, folytasd másnap.

1

Egy GPS sem tud utat tervezni, *ha nem tudja, hol vagy.*

> Az első lépés mindig az őszinte helyzetkép. Nem az, hogy hol „kellene” tartanod, hanem hogy hol vagy ma, ítélkezés nélkül.

A FELADAT

Pontozd 1-től 10-ig, mennyire vagy elégedett most ezekkel: munka vagy hivatás · egészség · kapcsolatok · pénz · szabadidő · önmagad.

Melyik terület kapta a legkisebb pontot? Mi kellene ahhoz, hogy egy ponttal több legyen?

2

„Ma sem történt semmi különös.” *Biztos?*

> Az egyik kedvenc filmem az Időről időre. A főszereplő rájön: a titok nem az időutazás, hanem az, ha úgy éled meg a napodat, mintha szándékosan jöttél volna vissza, hogy élvezd. Kipróbáltam. Egy nevetés a piacon, egy dal a rádióban, egy mély levegő a dugóban – mennyi minden történt!

A FELADAT

Ma este írj le három apróságot a napodból, amiért hálás lehetsz. Minél kisebb, annál jobb.

1.

2.

3.

3

Egy elég erős „miért” *olyan erőt mozgat, amiről nem is tudtál.*

> 2016-ban inzulinra állítottak. Egy évvel később jegyet vettem a Queen-koncert küzdőterére, az első sor volt a célom. Fél évig mozogtam, figyeltem magamra. A koncert előtt két hónappal az orvosom azt mondta: elhagyhatom az inzulint. A cél nem a koncert volt. A cél az volt, hogy ott álljak.

A FELADAT

Gondolj valamire, amin régóta változtatni szeretnél. Kérdezd meg magadtól ötször egymás után: „És ez miért fontos nekem?” Minden válasz után kérdezz rá újra.

4

Ha képes vagy megtenni valaki másért, *képes vagy magadért is.*

> A legjobb barátnőm házat venne, de egy idegent felhívni neki hatalmas hegy. Nekem meg sem kottyan, szívesen telefonálok helyette. Aztán letettem a telefont, és elgondolkodtam: én hol torpanok meg, ha magamról van szó?

A FELADAT

Írd le, mit tettél már meg bátran valaki másért, amit magadért nem mernél. Aztán nézd meg: mi a különbség?

Másokért ezt már megtettem:

Magamért ezt tenném meg, ha ugyanilyen bátor lennék:

5

Az emberek szeretnek segíteni. *Csak meg kell adni nekik a lehetőséget.*

> Egy hétköznapi beszélgetésben a kozmetikusomnál kaptam egy kedvezményes tippet, kölcsön egy festőhengert, és egy tapaszt a vércukormérőmhöz. Ha csendben maradok, egyik kapu sem nyílik ki.

A FELADAT

Ma mondj el valakinek valamit, amin épp gondolkodsz, vagy kérj tőle egy apró segítséget. Utána írd le, mi történt.

Kinek mondtam el, és mi lett belőle?

6

Nem kell óriási ugrás. *Egy döntés kell, és utána kis lépések.*

> Több mint 103 kiló voltam. Évekkel később, a csípőműtét előtt sírva is, de mozogtam, mert az orvos azt mondta: minél jobb állapotban érkezem, annál könnyebb lesz utána. A műtét másnapján egy mankóval sétáltam. Egyik sem egyetlen nagy tetten múlt, hanem sok kicsin.

A FELADAT

Válassz egy célt az eddigi napokból. Bontsd le olyan kicsi lépésekre, hogy az első akár holnap reggel tíz perc alatt megtehető legyen.

A célom:

A holnapi első lépésem (mit, mikor, hol):

7

Az élet ritkán halad egyenes vonalban. *Lesznek kitérők.*

> 1991-ben a korfui buszunk reggel hatkor elment nélkülünk. Addig tárgyaltunk az irodában, amíg kaptunk jegyet és pénzt taxira, kompra. Taxival szeltük át Görögországot, láttuk a Meteorákat – életünk egyik legszebb nyaralása lett.

A FELADAT

Mi az, ami a holnapi lépésed útjába állhat? Írj mellé B-tervet. Ha az is elakad: C-t.

Ami közbejöhet → az újratervezésem:

ÉS MOST?

Végigértél. *Ez már az újratervezés.*

Nézd meg az első napod pontjait. Ha egy hónap múlva újra kitöltöd, meg fogsz lepődni.

Ha elakadtál, vagy szeretnéd, hogy valaki végigkísérjen az úton, igyunk meg egy virtuális kávét. Az első, 20 perces beszélgetés ingyenes, online vagy személyesen.

Kérem az ingyenes beszélgetést

Szeretettel: Juli

A coaching nem terápia és nem orvosi tanács.