Önismereti és gyakorlati munkafüzet a Súlyos utazás című könyvhöz

Fogadd szeretettel ezt a pár oldalt, melyet azért írtam Neked, hogy a könyvvel együtt feldolgozva még eredményesebben tudj dolgozni magadon.

A könyv tematikájához hasonló felépítésű kérdésekre és feladatokra számíthatsz, ám előtte járjuk körbe az önbecsülés témáját.

Egészséges önbecsülés nélkül elképzelhetetlennek tartom a tartós sikert, legyen szó életmódváltásról, karrierről, kapcsolatokról. Az, hogy kinek milyen szintre fejlődik ki felnőtt korára az önbecsülése, az sok tényező függvénye. Jóllehet nem vagyok pszichológus, de olvasmányaim alapján feltételezhetően a gyerekkorhoz vezethető vissza, mint ahogy az énkép és az önbizalom kialakulása is.

Annak dacára, hogy a gyerekkor behatásai milyen irányba mozgatták a magunkról kialakult képet, hiszem, hogy személyiségfejlődésre halálunkig képesek vagyunk.

A belső önbecsülés lényege, hogy mindentől és mindenkitől függetlenül tisztában vagy az értékeddel, a szerethetőségeddel.

A külső önbecsülés pedig azt jelenti, hogy az ember a környezettől várja a megerősítést, az elismerést, a dicséretet.

Az egészséges önbecsülés belső és külső forrásokból egyaránt táplálkozik, kiegyensúlyozott arányban.

Önismereti kérdések az önbecsülés szintjének felmérésére

Az alábbi kérdések azt a célt szolgálják, hogy fokozzák a tudatosságodat az önbecsüléseddel kapcsolatban. Segítenek felmérni, hogyan állsz önmagadhoz. Írd le a válaszaidat!

1. Ha megkérdeznéd a legjobb barátodat, hogy miért a barátod, mit felelne?

2. Ha belenézel a tükörbe, mi jut eszedbe először?

3. Jellemző rád az érzelmi evés bármely formája? Amikor düh/öröm/stressz/bánat/aggódás/unatkozás stb. miatt eszel?

4. Szoktad-e magad negatív jelzőkkel illetni? (pl.: „Jaj de hülye vagyok?”)

5. Ha igazságtalanul bánnak veled, mennyire állsz ki az igazadért? Mennyire vagy konfliktuskerülő?

6. Gyerekkorodban sokat dicsértek a szüleid?

7. Fogyókúrázós típus vagy? Gyakran váltogatod a különböző módszereket?

8. Mennyire szereted a tested?

9. Milyen az életszemléleted? Pozitív, derűlátó vagy éppen az ellenkezője?

10. Tudsz nemet mondani mások kérésére?

Az önbecsülés fejleszthető.

Az alábbi gondolatok támpontot adhatnak ehhez.

(Ezt a részt Pál Ferenc: A szorongástól az önbecsülésig című könyve inspirálta)

Fogadd el a saját gondolataidat!

Igenis lehetnek önálló és másokétól eltérő gondolataid. Nem kell mindenről ugyanazt gondolnod, lehet más az értékrendszered, a hitvallásod, a véleményed, akár a szüleidétől is eltérő módon. Ha ezt el tudod fogadni, hogy nem kötelező mindig külső elvárásoknak megfeleltetni a gondolataidat, az igazán felszabadító.

Értékeld a tested, és azt, amit tesz nap mint nap érted!

Megbirkózik a környezetszennyezéssel, a nem mindig kifogástalan minőségű ételekkel, hogy energiát termel számodra, hogy bírd a mindennapi kihívásokat. Ez az összehangoltan működő csodálatos gépezet, amelyben milliárdnyi sejt fáradhatatlanul dolgozik szüntelenül, hálát érdemel. Tudd, hogy a tested értékes, és ezáltal Te is értékes vagy.

Az alacsony önbecsülés mellé gyakran társul gyenge testtudat. Ám a reláció visszafele is hatást gyakorol. Ha megbecsülöd a tested, figyelsz rá és az igényeire, jól bánsz vele, akkor magadat is becsülöd.

Vállalj felelősséget!

Magadért, a családodért, a fejlődésedért, az egészségedért, a kapcsolataidért, a munkádért. Ha képes vagy a felelősségvállalásra, az megerősít, és erőforrást jelent számodra.

Hozz saját döntéseket!

Ha az önbecsülésed a helyén van, élvezni tudod a döntéssel járó szabadságot. Mert képes vagy bízni saját magadban. Ez a szabadság függetlenséget is jelent.

Merj kockáztatni!

Az előző ponttal kapcsolatba hozható, hogy a szabad döntéshozatallal egyfajta kockázatvállalás is jár, hiszen nem mások döntésére bízzuk magunkat. Amíg mások döntenek helyettünk, addig a rossz kimenetel esélye is mások vállát nyomja, van hibás, aki okolható egy-egy negatív kimenetelért. Ugyanakkor a siker sem könyvelhető el ezesetben a saját érdemedként. Ha saját döntést hozol, értelemszerűen kockáztatsz, de mivel nő az önbecsülésed, segíteni fog értékelni az esetleges kudarccal járó tapasztalatszerzést.

Ne félj egyedül lenni önmagaddal!

Sokan egyenesen menekülnek azoktól a helyzetektől, amikor saját magukkal kell maradniuk. Folyamatosan mások társaságában érzik csak jól magukat. Ilyenkor érzik magukat hasznosnak, érzik, hogy szükség van rájuk. És a figyelmet, mások törődését, gondoskodását is ezúton érik el. Másik ok lehet, amikor valaki nem tud mit kezdeni a saját gondolataival, amikor csendben marad önmagával. Pedig teret is időt engedni az önmagunkkal való beszélgetésre igazán értékadó tevékenység.

Ismerd fel az érzéseidet és a gondolataidat!

Sokat segíthet az önbecsülés növelésében, ha képes vagy felismerni, és megfogalmazni az érzéseidet egy-egy helyzetben. Ez növeli a tudatosságot is, és önmagad jobb megismerését is. Figyeld és azonosítsd az érkező érzést, hogy megtudd, mit árul el rólad.

Hidd, hogy van értelme és értéke a létezésednek!

Sosem tudhatod, hogy kinek az életútját keresztezi a tiéd, és akár egyetlen mondatoddal megváltoztathatod az övét. Mindenkinek jelentősége van a Földön. Neked is!

+1 Engedj teret a humornak!

Aki képes jóízűen, felszabadultan kacagni, saját magán is, az az élet szépségeit sajátos módon képes felfedezni.

Első fejezet

Miért félünk az életmódváltástól?

Írd le, mik a félelmeid, aggályaid! Például:

- Attól tartok, hogy rengeteg időmet elveszi majd az infók feldolgozása
- Az életmódváltás sok pénzembe fog kerülni
- Már mindent kipróbáltam, ez sem fog segíteni
- Nem vagyok kitartó, ez fog megtorpanáshoz, végül feladáshoz vezetni
- Minden finomságról le kell mondanom
- Állandóan a kalóriákat kell számolgatnom
- Külön kell főznöm magamra
- Nem fogok tudni megbirkózni a családi és ünnepi lakomák kihívásaival
- Ha lefogyok, sebezhetővé válok.
- Nincs más megküzdési stratégiám azokra az esetekre, amikre ma evéssel reagálok
- És még?

Gondold végig az eddigi próbálkozásaidat, és fogalmazd meg, szerinted mi lehetett a sikertelenség oka.

Most, ezen a napon, végiggondolva az eddigi próbálkozásaimat, azt gondolom, hogy a sikertelenség mögött ez húzódott meg……

……
……
……
……

Második fejezet

A három alapelv

Alkalmazkodás, Fokozatosság és Felelősség

Légy teljesen őszinte magadhoz! Mennyire ismerted őket korábban? Hagytál-e elég időt a szervezetednek, hogy alkalmazkodjon egy új mozgáshoz, táplálkozáshoz? Vagy inkább a minél gyorsabb eredmények elérésére koncentráltál?

Lökted-e félre Felelősség barátunkat azzal a mondattal, hogy „de hát én alig eszek/eleget mozgok".

(Ne feledd, ezek nem a kérdőre vonást célzó kérdések, hiszen senkinek nem kell megfelelned a válaszaiddal, csakis magad miatt gondolod át őket.)

Harmadik fejezet

A múlt feltérképezése

Mi volt jellemző a gyerekkorodra az alkatodat, súlyodat, étkezési szokásaidat tekintve?

Ha átnézed a napi rutinodat, szokásaidat, vannak olyanok, amelyeket gyerekkorból hoztál?

Vizsgáld meg alaposan egy napodat/hetedet, és szelektálj a szokásaid között. A fő szempont, hogy hozzájárul-e az adott szokás a Te és családod egészségéhez.

Szokás	Megtartani	Átalakítani	Kidobni

Példa:

reggel 6-kor kelek: megtartom, mert este időben lefekszem, így ki tudom magam pihenni.

VAGY átalakítom, mert este későn fekszem, így valahol változtatnom kell, lehet, hogy a lefekvési időnél kell visszatérnem erre a pontra.

Kakaós csigát eszek minden reggel: kidobom / átalakítom

Fogat mosok: megtartom

Negyedik fejezet

A célkitűzés erdeje

Égetően fontos téma! Megspórolhatatlan lépés!

Lássuk, melyek azok a kérdések, amik segítenek a célkitűzésben.

Határozd meg a kiindulópontodat! A céloddal összhangban lévő jelenre vonatkozó kérdéseket kell megválaszolnod.

Ha például a fogyás a célod, akkor írd le a jelenlegi állapotod adatait. Ha az energiaszinted növelése a cél, fogalmazd meg, milyennek érzed ezt most. Ha mondjuk az önbizalomnövelés a célod, akkor jellemezd, miben hátráltat most Téged a súlyod, állóképességed.

A lehető legrészletesebben írd le a jelen helyzetet, a MOST állapotát.

……
……
……
……
……
……
……
……
……

……
……

Mire vágysz igazán? Mi az, amit igazán el akarsz érni saját magad számára?

……
……
……
……

Olyan célt tűztél ki, melyben hinni tudsz és elérhető?

……
……
……
…

Írd le a saját célodat!

……
……

MIÉRT? A nagy kérdés, amit mindenképp meg kell válaszolnod magadnak. Miért akarod elérni ezt a célodat? Sorold fel az összes okot, ami csak az eszedbe jut! Milyen előnyökkel fog járni számodra, ha elérted a célodat? Például ha eléred a vágyott súlyt, mi mindent fogsz megtenni, amiket most nem (akarsz/tudsz/szeretnél)?

……
……
……
……

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Adj időt magadnak!

A legtöbb célkitűzés esetén a határidők kijelölése arra való, hogy keretet adjanak a cselekvésnek, irányban tartsanak. Ha fogyásról van szó, akkor viszont nagyon fontos, hogy semmiképp ne egy irracionális határidőt szabjunk meg.

Az életmódváltás egyes mérföldköveinek elérése, az új szokások kialakítása egyénenként nagyon eltérő lehet, és a szokások beépülése időbe telik.

Az emeletekhez magadnak rendelt tág határidők azt a célt kell, hogy szolgálják, hogy a cselekvés folyamatában tartsanak, és ne veszítsd el a fókuszt. Ha például a folyadékfogyasztással kapcsolatos

kihívásokat képtelen vagy 3 hónapon belül megugrani, akkor mélyebbre kell ásnod az elakadásod megértéséhez.

Ugorj vissza ehhez a ponthoz a Penthouse-modell megismerése után, és rendelj mindegyik emelethez egy reális határidőt!

1. emelet
2. emelet
3. emelet
4. emelet
5. emelet
6. emelet
7. emelet

Mik azok az akadályok, amik miatt eddig nem érted még el a célodat? Mi tartott eddig vissza attól, hogy elérd a vágyott célodat?

……
……
……
……
……
……
……

……
……

Mire van szükséged a célod eléréséhez? Gondold át és írd le, milyen tudásra, eszközökre, módszerekre, készségekre lesz szükséged?

……
……
……
……
……
……

Kiknek a segítségére, támogatására lesz szükséged? (házastárs, gyerekek, coach, támogató közösség, edző, táplálkozási tanácsadó stb?)

……
……
……
……
……
……
……

Vizualizáld a célodat! Írd le, hogy fogsz kinézni, hogy fogsz viselkedni, milyen életet fogsz élni a megváltoztatott tudatos életedben? Képzeld el, hogy

mondjuk egy év múlva, amikor elérted a célodat, milyen érzések fognak kialakulni benned. Büszke leszel magadra? Elégedett leszel? Boldog? Egészségesnek és energikusnak érzed magad?

……
……
……
……
……
……
……
……

Ötödik fejezet

Első emelet: Alvás

Gondold végig, mi jellemzi az alvásod mennyiségét és minőségét?

……
……
……
…

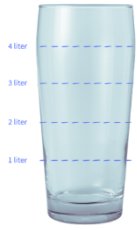
Milyen tényezők hatnak az alvásod minőségére és mennyiségére? Mik azok a külső tényezők, amiken nem, vagy jelenleg nehezen tudnál változtatni (pl. csecsemő a családban)? Mik azok a belső tényezők, amelyekre ráhatásod is van, és tudsz rajta változtatni (pl. késő estig sorozatok nézése).

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Hatodik fejezet

Második emelet: Folyadékfogyasztás

Ha ezen az emeleten fejleszteni valód van, azaz nem iszol rendszeresen elegendő mennyiségű vizet, sok cukros üdítőt fogyasztasz, akkor itt az ideje tudatosan figyelni és fokozatosan emelni a víz mennyiségét, és csökkenteni az egészségtelenebb opciókat. Attól függően, hogy mekkora kihívást jelent számodra ez az emelet, érdemes minimum 7 napon keresztül feljegyezni, mennyi vizet ittál az adott napon.



4 liter
3 liter
2 liter
1 liter

4 liter
3 liter
2 liter
1 liter

4 liter
3 liter
2 liter
1 liter

4 liter
3 liter
2 liter
1 liter

Hetedik fejezet

Harmadik emelet: Rendszeresség

Figyeld meg az étkezéseid gyakoriságát 7 napon keresztül.

A könyvben szereplő táblázatot itt is vezetheted.

Nap/óra	5-7	7-9	9-11	11-13	13-15	15-17	17-19	19-21	21-23
hétfő									
kedd									
szerda									
csütörtök									
péntek									
szombat									
vasárnap									

Nyolcadik fejezet

Negyedik emelet: Mennyiség

A feladat az alapanyagcseréd és a napi kalóriaszükségleted kiszámítása, és összevetése a

ténylegesen elfogyasztott mennyiségekkel táplálkozási napló segítségével.

Férfi :

66 + (13,7 × súly [kg]) + (5 × testmagasság [cm]) – (6,8 × életkor)

Nő: 655 + (9,6 × súly [kg]) + (1,8 × testmagasság [cm]) – (4,7 × életkor)

Mivel valószínűleg nem csak fekszel egész nap, a kapott értéket meg kell emelni a fi-zikai aktivitás szorzójával. Attól függően, hogy milyen típusú és mennyiségű mozgást végzel, szorozd meg az alapanyagcserédet a következők valamelyikével:

- Ha nem mozogsz: 1,2
- Ha komfortzónán belül mozogsz (például heti 2-3 alkalommal alacsony/közepes intenzitással edzel): 1,375
- Ha aktívan, heti 3-5 alkalommal edzel: 1,55
- Ha intenzíven, heti 6-7 alkalommal edzel: 1,725
- Ha kemény fizikai munkát végzel: 1,9

Táplálkozási napló: érdemes minél pontosabban vezetni, feltűntetve a tápanyagtartalmakat is, hogy teljes képet kapj. Az alapanyagokat száraz, nyers formájukban mérjük.

1. nap

Étkezés időpontja	étel, ital megnevezése	mennyisége	kalória	szénhidrát	fehérje	zsír

Összesen:

Kilencedik fejezet

Ötödik emelet: Összetétel

Töltsd ki az Anyagcseretípus-tesztet a weboldalon (a Bónuszok oldalon megtalálod a közvetlen linket.)

Az én típusom:

Ez iránymutatásként szolgálhat az egyes étkezések során szükséges tápanyagok arányára vonatkozóan.

(Pontos, személyre szabott beállítás csak körültekintő és alapos egyéni tanácsadás keretében adható felelősségteljesen.)

Tizedik fejezet

Hatodik emelet: Minőség

Nézd végig a hűtőd és a kamrád tartalmát. Melyek azok az élelmiszerek, amelyek cukrot, mesterséges adalékanyagokat, ízfokozókat, színezékeket, tartósítószert tartalmaznak?

Melyek azok, amelyekből egészségesebb verziót is találsz a boltokban (ízlésednek, pénztárcádnak megfelelően)?

Ha valamit nem tudsz helyettesíteni (pedig a minősége alapján érdemes lenne), hajlandó vagy csökkenteni a mennyiségét a táplálkozásodban? Vagy akár el is hagyni?

Tizenegyedik fejezet

Hetedik emelet: Tudatos életmód

Fogyasztasz táplálékkiegészítőket?

Vitaminokat? Ásványi anyagokat?

Érdemes átgondolnod, hogy valóban jól hasznosuló formákat fogyasztasz-e és a számodra megfelelő mennyiségekben.

Tapasztalsz-e bármilyen vitaminhiányra utaló tünetet magadon?

Milyen az emésztésed? Jellemző-e puffadás, székrekedés, hasmenés, vagy bármi, ami emésztőrendszeri zavarra utal?

Tizenkettedik fejezet

A lift

Nagyon lényeges és meghatározó szerepe van a liftnek és annak, amit jelképez. Minden olyan körülmény megtalálható itt, amely hatással lehet a döntéseidre. A lift az egész épület tartóoszlopa. Ha ott nincs rendben valami, annak következményei lesznek. Ha más nem, minimum azt okozhatja egy-egy „karbantartás", hogy időznöd kell egy adott emeleten.

A személyes fejlődésedet nyomon követheted, ha minden hónapban bejelölöd az egyes életterületekkel kapcsolatban érzett elégedettségi szintedet a 10-es skálán.

Érzelmi evés

Figyeld meg magad, és tudatosítsd, amikor nem valódi éhség miatt eszel.

Mi állhat a háttérben?

- ingeréhség
- kapcsolat- és elismeréséhség
- strukturális éhség
- cselekvési éhség
- egyéb?

Tedd fel újra a kérdést magadnak, hol tartasz most? Mit teszel, vagy nem teszel meg azért, hogy változtass, változz?

Van olyan terület, amit elhanyagoltál az utóbbi időben? A mozgást? A magadra fordított időt? A kapcsolataidat? Vagy valamilyen alkotótevékenységet, amelyre egyébként lenne igényed?

Ismerkedj meg stresszoldó technikákkal, ha szükségesnek érzed.

Boldogságszokások

Azért foglalkozunk ezzel a témával, mert sokan azt gondolják, hogy ha például lefogynak, akkor jön a boldogság. Amikor megtanuljuk létrehozni belül a boldogságot, a vágyott dolgok csak melléktermékei lesznek a létrejövő örömnek.

Mi tesz boldoggá? Írj egy listát gondolatokról, amelyek boldoggá tesznek, áldásokról, amelyekért hálás vagy, és tevékenységekről, amelyek örömmel töltenek el. Aztán nézd vissza a listát, és karikázz be 3-5 dolgot, amelyek erős érzelmeket váltanak ki belőled – ezek általában a legfontosabbak.

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Gondold át az alábbi szokásaidat és húzd alá a megfelelőt!

Gyakran használod az „amikor/akkor" szópárost?

Sokan úgy élik le az életüket, hogy a holnapot, a jövő hetet, a jövő évet várják ahelyett, hogy megbarátkoznának a mával. Ne toljuk el a boldogságot valami jövőbeli időpontra, válasszuk a jelent!

IGEN NEM

Jellemző-e Rád, hogy túlgondolod a dolgokat?

Számos példát láthatunk a környezetünkben arra, hogy az emberek túlgondolják a dolgaikat, amikor a következő szintre akarják vinni a karrierjüket, vagyonukat, életmódjukat, és nem jutnak egyről a kettőre.

IGEN NEM

Pesszimista vagy? A rossz kimenetelre szoktál-e koncentrálni?

Az energiád abba az irányba fog elmenni, amerre célzol. Te választod meg, hogy a pozitívumokra vagy a negatívumokra fókuszálsz-e.

IGEN NEM

Szoktál-e túlságosan ragaszkodni egy konkrét kimenetelhez?

Túl gyakran előre meghatározzuk, hogy milyennek kell lenniük a különböző kimeneteleknek. Ha ebben a hónapban lefogyok 5 kilót, akkor az 5 hónap múlva mínusz 25 kiló. Aztán ha nem ez történik, eltűnik a boldogságod.

IGEN NEM

Szoktál félni a kudarctól?

Lehet, hogy úgy nőttünk fel, hogy a kudarc rossz dolog. Ám az igazság az, hogy a siker legfőbb építőköve.

IGEN NEM

Sokat szoktál foglalkozni a sérelmeiddel?

Nem érdemes a szívünkre venni a sérelmeket sokáig, mert a boldogságunk, egészségünk, sikereink rovására megy. Válj meg a megbántódottságtól, engedd el a múltbéli sérelmeket; felszabadító érzés lesz.

IGEN NEM

Ki szoktad hagyni a mindennapjaidból a hálát?

A hála a boldogság egyik építőköve. Lehet, hogy nehézségekkel kell szembesülnöd, pénzre van szükséged, adósságok nyomják a válladat, problémák vannak a házasságodban, egészségügyi kihívásokkal kell megbirkóznod, de mindig van lehetőséged olyan dolgokra bukkanni az életedben, amelyekért hálás lehetsz.

IGEN NEM

Kimaradnak a mókuskerékben töltött napjaidból a kreatív tevékenységek, gondolkodás?

Ha nem töltesz mindennap kreatívan egy kis időt, éhezteted a lelked egy darabját, pedig nem lenne jó, ha elsorvadna. Gyakran beleragadunk a rutinjainkba, és minden napot ugyanúgy élünk le. Néha azt érezzük, mintha egy mókuskerékben taposnánk, és nem mozdulunk sehova. Ilyenkor a kreativitásnak, új ötleteknek, álmoknak, céloknak és találmányoknak nincs lehetőségük kibontakozni.

IGEN NEM

Mennyi az „igen”-ek és „nem”-ek aránya? Ha túl sok kérdésre feleltél IGEN-t, pár boldogságszokást érdemes bevezetned.

Mozgás

Mozogsz-e rendszeresen valamit?

Vannak-e olyan mozgásszervi problémáid, amik akadályoznak a mozgásban?

Szereted-e azt a mozgásformát, amelyet űzöl?

ÚT A MEGVALÓSÍTÁS FELÉ– SZÁMÍTHATSZRÁM!

Engedd meg, hogy gratuláljak! Már most sokat tettél a tudatosságod fokozása érdekében, hiszen elolvastad a könyvet, végigrágtad magad a munkafüzeten.

Az információ önmagában csak adathalmaz, tudássá akkor válik, ha gyakorlatba ültetve alkalmazzuk.

Ha az első részben megfogalmazott felkészülésen már túl vagy, és végre a tettek mezejére lépnél, arra biztatlak, hogy vágj bele még ma a változtatásba. Hiszen az életed múlik rajta.

Úgy érzed, hogy a megvalósításban szükséged lenne támogatásra? Szeretnéd, hogy közösen személyre szabjuk az életmódváltó stratégiádat? Vagy a mozgás bevezetésében érzed bizonytalannak magad? Bátran foglalj időpontot egy 30 perces ingyenes konzultációra, ismerjük meg egymást, és kezdjük el megváltoztatni az életed: egyeleted.hu/kapcsolat