

POZSGAI NIKOLETTA KATALIN

Pozitív Énképfejlesztés Nőknek

A NEGATÍV ÉNKÉPTŐL VALÓDI ÖNMAGADIG



Pozsgai Nikoletta Katalin

**Pozitív Énképfejlesztés
Nőknek**

Pozsgai Nikoletta Katalin

*Pozitív Énképfejlesztés
Nőknek*

A Negatív Énképtől Valódi
Önmagadig

Írta: Pozsgai Nikoletta Katalin
Szerkesztő, korrektor: dr. Jakab Anita

Támogatók:
Nyester Péter
Tajthy Adrienne

Copyright ©Pozsgai Nikoletta Katalin, 2011

Minden jog fenntartva!

A Pozitív Énképfejlesztés Nőknek című könyv a szerző szellemi terméke. A könyv teljes anyaga, vagy bármely része csak a szerző írásbeli engedélyével használható fel, sokszorosítható, másolható vagy közölhető bármely médiában.

A könyvet kiadja:
InnoGlow Kft. - Nyester Péter

A könyvet készítette:

 **Könyvműhely.hu**
A kis példányszámú
könyvgyártás specialistája

A könyv megrendelhető:

npozsgai@noionmegvalositas.hu
www.noionmegvalositas.hu

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó	9
Ajánló.....	15
I. Bevezetés és önismereti alapozás	17
1. Te hiszel önmagadban? Vagy mégsem? – Az agy működése	17
2. Fókuszban az önismeret	23
3. A nemiség kérdése – A férfi és a női önmegvalósítás különbségei	29
II. Az énkép alapjai	51
1. A negatív énképtől a pozitív énképig és azon is túl.....	51
2. Az énkép szerkezete.....	60
III. A 360 fokos énkép elemzés	69
1. A 360 fokos Énkép Elemző Teszt	69
2. Az ÉletTörténeted rekonstruálása	76
3. CsaládTérkép - a családtörténeted rekonstruálása.....	81
4. Az értékrendszered feltárása	86
5. TestKép és TestKódok	106
6. Az ideák, vágyak, elvárások felmérése - jövőorientáció és jövőkép.....	114

IV. Kiutak a negatív énképből.....	127
1. A színész és a kincskereső	127
2. Az ÉletTérképed megalkotása.....	133
3. Énképfejlesztő Tippek - amit Te is meg tudsz adni önmagadnak!	138
4. Énképfejlesztő Tippek - a külső segítségek gyűjteménye....	146
5. Korlátozó hiedelmek és oldásuk	153
6. Alkalmazz megerősítőket!.....	162
7. Te vagy a kulcs!.....	165
Zárszó és úti csomag a jövőre nézve	171

ELŐSZÓ

Bevezetésként szükségesnek tartom, hogy összefoglaljam és eléd tárjam, miről lesz szó a Pozitív Énképfejlesztő könyvben. Érdemes elolvasnod, mert segíti az átlátást és a haladásodat, ha tudod, hogy honnan hová, miért és milyen úton jutsz majd el.

Mi a lényege és a célja a Pozitív Énképfejlesztő könyvnek?

Mivel az énkép az életben való boldogulásnak a legmeghatározóbb eleme, ezért az egyes fejezetek azt a célt szolgálják, hogy megismerd jelenlegi énképedet, megtapasztald saját magad, megértsd az énképed szerkezetének működését, és feltáruljon előtted a megerősítésére, tudatos alakítására szolgáló eszközök sora.

Az énkép fejlesztésével megszabadulhatsz az alacsony önbecsülés okozta nehézségektől, kudarcélményektől, öngátlástól, hogy teljesebb és elégedettebb életet élhess, felszínre hozhasd a benned rejlő értékeket.

Fejlődni lehetséges. Változni lehetséges. Még személyiségünket alapjaiban meghatározó területeken, így az énképünk esetében is. De fontos, hogy akard, tegyél érte és merd elhinni, hogy jobbá válhat az életed, hogy képes vagy keresztülrágni magad a nehézségeken.

Szeretném, ha a könyv olvasásával egyre inkább megértened önmagadat és elsajátítanál egy olyan szemléletet, mely öntudatos életvezetésre, a folyamatos önmegfigyelésre és önmagad fejlesztésére épül.

Segítségül álljon itt 10 önmegerősítő alapelv, amelyet akár ki is írhat szobádban jól látható helyre tehetsz, mintegy önmagad erősítéseképpen:

1. A világon egyedülálló, különleges és megismételhetetlen vagyok!
2. Az életem alakulását képes vagyok átlátni és tudatosan megváltoztatni!
3. Csak ma megteszem mindazt, amit önmagamért és a jólétemért megtehetek!
4. Önmagamot választom újra és újra, mert tudom, hogy ez az egyedüli lehetőségem arra, hogy elégedett legyek önmagammal.
5. Magam vagyok az életem forgatókönyvírója, főszereplője és rendezője, ezért képes vagyok arra, hogy szabadon alakítsam a történetemet, olyan végkifejletet írjak, amelyet szeretnék.
6. Beleállok az erőmbe, a saját utamon járok, felelősséget vállalok önmagamért és tetteimért.
7. A többieknek meghagyom, hogy vállalják saját életüket, hordozzák saját terheiket, saját útjukat járják, úgy, ahogy az nekik tetszik.
8. Megengedem magamnak, hogy hibázzak, és hogy ezt elismerjem.
9. Megengedem magamnak, hogy napról-napra jobban éljek, és jobban érezzem magam.
10. Megengedem magamnak, hogy megéljem a bőséget, a szerelmet, a harmonikus és szeretetteljes kapcsolatokat, a sikert és az elismerést.



Miről fog pontosan szólni a könyv?

Az első rész alapozásában az önismereti tudnivalók mellett az énkép, az értékek és az értékrendszer, az önértékelés alapvető fogalmait ismered majd meg. Feltárul számodra, hogy milyen az egészséges, erős és pozitív, az értékeiddel és a céljaiddal összehangolt énkép. A második részben a jelenlegi énképed elemzésével indítunk, hogy meglásd, mit gondolsz most önmagadról, és hogy ez a kép hogyan, kik által alakult ki benned. Az énképed feltárása után a negatív énképből kivezető leghatékonyabb utakat, módszereket és technikákat ismerheted meg.

Mindezeket alaposan megtervezett és a hétköznapi életben már tesztelt gyakorlatok követik, hogy megtapasztalhasd saját énképedet, megtanuld megerősíteni annak értékes tulajdonságait azáltal, hogy kis lépésekben módosítod az önmagadról alkotott gondolataidat, hiteidet, elképzeléseidet. Fontos gyakorlatokat tanulsz azért, hogy felfedezhesd és felhasználhasd az énképed megerősítésére azokat a helyzeteket, melyekben hibáztál, kudarcot éltél meg, szenvedtél és negatív érzéseket éltél meg. Megtanulod a negatív jellemzőket átformálni, képes leszel akár teljesen új elemeket beépíteni, azokat természetes részedként megélve magabiztossá válni.

A tudatosság, az önmegfigyelés és a változtatás képessége olyan belső erőt fog számodra adni, mely kaput nyit valódi éned felvállalására és ideális hivatásod megelégsére.

A könyvben leírtak mögött az énképpel és személyiségfejlesztéssel kapcsolatos pszichológiai tudás, a kineziológia és az NLP technikái éppúgy felsorakoznak, mint a spirituális élettörvények, vagy a tudatos életvezetés és önfejlesztés elismert technikái.



AJÁNLO

A szerkesztő előszava

Minden ember elérkezik az életében legalább egyszer egy olyan pontra, amikor komolyan felmerül benne: ki vagyok én, mit szeretnék valójában és mindezt hogyan érhetem el? Ez jellemzően olyan élethelyzetben történik, amikor az ember nem érzi boldognak magát és válaszüthoz érkezik: felvállalja-e, hogy változtat ezen, és tesz ennek érdekében, vagy beletörődik, hogy (újra) marad minden a korábban megszokottak szerint? Szinte törvényszerűen bukkannak fel ezzel együtt azok az önkorlátozó gondolatok is, amelyek azt sugallják, hogy változtatni nehéz, küzdelmes, hosszú, sőt, egyenesen lehetetlen folyamat.

Magam is átéltem ezt többször, egy idő után aztán már folyamatosan szorított az érzés, hogy nem vagyok a helyemen és ez nem mehet így tovább. Másképp szerettem volna csinálni, de egyrészt nem tudtam, merre induljak, másrészt maximalista és jókora adag megfelelési kényszerrel küzdő emberként jócskán meggyűlt a bajom a negatív énkép okozta problémákkal. Ekkor fordultam az önismeret felé, majd több különböző módszer kipróbálása után megtaláltam a Női Önmegvalósítás Kincsestárának pozitív énképfejlesztő kurzusát.

A kellően részletes, mégsem unalmas elméleti összefoglalókon kívül rengeteg gyakorlatot kaptam, mély és minden szempontból „felforgató”, új folyamatokat beindító önismereti munkát végeztem. Több aspektusból vizsgáltam a személyiségemet, a jelenlegi éneket, feltérképeztem a múltamat, tisztáztam, milyen

I. BEVEZETÉS ÉS ÖNISMERETI ALAPOZÁS

1. Te hiszel önmagadban? Vagy mégsem? – Az agy működése

A 20. század legmeghatározóbb kísérletei szerint, melyek Albert Bandura nevéhez fűződnek, ha valaki bízik a képességeiben, az jobban meghatározza jövőbeni tevékenységének eredményességét, mint bármely múltban elért sikere. **Vagyis az, ahogyan magadról és az előtted álló kihívásokról vélekedsz, alapvetően meghatározza, hogy az erőfeszítéseidet siker koronázza-e. Ez az elv „az önbeteljesítő jóslat” néven vált közismertté.**

Az önbeteljesítő jóslat szerint, ha például valaki azt hiszi magáról, hogy nem elég vonzó, akkor olyan helyzetekben, amikor az szeretne lenni, saját magát fogja blokkolni. Nem mer elmenni olyan helyekre, ahol ismerkedhetne, de még ha meg is teszi és a testbeszéde ellenére megszólítja egy számára szimpatikus férfi, akkor is valószínű, hogy nem fogja tudni a tudomására hozni, hogy tetszik neki. Elmegy a hangja, össze-vissza kezd el beszélni, talán a testkoordinációja is cserbenhagyja.

Vagy vegyünk egy, a munka világából származó példát. Az a nő, aki önmagáról lesújtóan vélekedik, kisebbségi érzései vannak és kételkedik a képességeiben, megteremti az ennek megfelelő állásinterjú szereplését és nem nyeri el a megpályázott állást. Egy másik magáról negatívan gondolkodó nő egyszerűen azért nem kap előrelépési lehetőséget vagy fizetésemelést, mert mivel

2. Fókuszban az önismeret

Az előzőekből már tudod, hogy a benned uralkodó programoknak kell megváltozniuk, hogy a gondolataid és a tetteid is követhessék azt. Ahhoz viszont, hogy elindulhass ezen az úton, ismerned kell a programjaidat, és különösen azokat, amelyek az énképedre hatnak. Erre való az önismereti munka.

Mit jelent az Önismeret?

Az önismeret voltaképpen a saját képességeink, készségeink, érdeklődési irányaink és személyiségünk ismeretét jelenti, de kiterjed a teljes életünk során megtapasztalt élményekre, az azokra adott reakcióinkra, és az azokból levont következtetéseinkre is.

A legfontosabb szerepe, hogy önmagadról olyan összefüggő és részletes képet tudj alkotni, mely tényleg megalapozottá teszi az életed irányának megszabását, alakítását. Lényegében az önismeret határozza meg választásaink eredményességét és azt, hogy az életünk során hozott döntések mennyire lesznek valóban jók, minket támogatóak. Ha nem ismered magad kellőképpen, az életed során szomorú tapasztalatok, kudarcélmények sokasága fog terelgetni a valódi éned felismerése, valódi céljaid megértése, valódi hivatásod megtalálása és valódi társkapcsolatod megteremtése felé.

Az önismeret a kulcsa annak is, hogy idejében észrevedd, ha nem a megfelelő irányba halad az életed. Mivel folyamatosan figyeled önmagad, rögtön érzékeled, hogy valami nem jó neked, egyszerűen nem érzed magad jól a bőrödben. Az önismereted fog

3. A nemiség kérdése – A férfi és a női önmegvalósítás különbségei

A nemünknek fontos szerepe van az énképünk alakulásában.

Férfit és nőt rengeteg szempontból megkülönböztethetünk, a külső jellemzőbeli eltérésektől kezdve az energetikai rendszerük, a világhoz való általános hozzáállásuk, életútbeli különbségeik szerint. **Ugyanakkor felmerül a kérdés, hogy egy olyan általános, az ember egészére jellemző téma esetében, mint az önmegvalósítás, miért kell külön kezelni a két nemet.**

A férfiak és a nők, ahogy egy népszerű könyvsorozat is épül rá, különböző bolygóról származnak. A férfiak a Marsról, a nők a Vénuszról jöttek (szimbolikus értelemben) és a Föld nevű bolygón válnak egymáséivá. Itt történik az ütközés és az egymásra találások sora. **A különbözőségek, másságok konfrontációjának alapvető célja a szintézis létrejötte és egy magasabbrendű egységállapot megélése.** De minden filozofikus vagy éppen ezoterikus melléköngét félretéve minden ember érzi, tudja, hogy társra vágyik - még hozzá a potenciális jelöltek közül a legjobbra -, és a párkapcsolat harmonikus megélését igényli.

A törekvés és az irány ebben a tekintetben egy, viszont a látásmód, az életkihívások, az életstratégiák jelentősen eltérnek a férfiak és a nők esetében. Ezért kell megkülönböztetnünk és ideiglenesen szétválasztanunk a két nemet és jellemzőiket, hogy aztán az egyesítés könnyebben menjen.

A második év eredményeinek összegzése rávilágított két nagyon fontos momentumra a női önmegvalósítás kapcsán:

1. mi nők az önszabotázsban különösen jók vagyunk
2. az önmegvalósítási gátjaink gyakorlatilag az önszabotázs okaival egyeznek meg.

A leggyakoribb önszabotázs okok pedig a következők voltak:

1. **Negatív énkép**, mely téves vagy hiányos önismeretre, sérült önbecsülésre, irreális önértékelésre vezethető vissza.
2. **Önérvényesítés hiánya, gyengesége.**
3. **Életszervezési tapasztalatlanság, járatlanság** (különösen a pénzügyek kezelése és az időgazdálkodás terén). **Megjegyzés:** A 2. és a 3. pontot összevontam és egységesen önmenedzsment néven neveztem a kutatási összefoglalókban.
4. **Célkitűzési és célmegvalósítási hiányosságok** (tudás, szokás hiánya, gyakorlatlanság, önmagunkba vetett hit és kitartás hiánya, prioritási problémák stb.).
5. **A belső erőforrásaink és különösen a női erőforrások ismeretének hiánya** és az ebből fakadó energiátlanság, kiégés, belefásulás, önfeladás és mártírszerepekbe való vonulás.



II. AZ ÉNKÉP ALAPJAI

1. A negatív énképtől a pozitív énképig és azon is túl

Az alapozás és bemelegítés után az énkép összetevőire fogunk koncentrálni, a kapcsolódó gyakorlati feladatok az énképéd feltárását fogják segíteni! A célom, hogy ebben a folyamatban először apró darabokra szedjük, az „összetevőit” elemezzük, majd az egészet újjáépítsük és megerősítsük, pozitívvá formáljuk!

A pozitív énkép alapjai

Létezik egy olyan kiindulási alap, ami mindannyiunkat hozzásegíthet ahhoz, hogy boldogok, kiegyensúlyozottak és sikeresek legyünk. A sikert most úgy értem, hogy elérjük, megéljük mindazt, ami szerintünk a boldog élethez szükséges.

Ahhoz, hogy sikeresnek érezzem magam, szükségem van arra, hogy testileg-lelkileg egészséges legyek, higgyek önmagamban és abban, hogy képes vagyok megélni a boldogságot, elérni a kitűzött céljaimat.

Mondhatod, hogy te másra vágysz és ez nagyon is rendben van!

Ahány ember, annyiféle boldogságérzet és –meghatározás létezik. Megannyi feltétel, mégis van **5 olyan dolog, ami feltétlenül szükséges ahhoz, hogy kiegyensúlyozottak és elégedettek**

lehessünk és meghatározható egy olyan fogalom is, amely a boldogság egyetemes alapját képezi.

Ez pedig nem más, mint aminek a fejlesztését már Te is felismerted: a **POZITÍV ÉNKÉP!**

Az énkép, azaz az önmagunkról alkotott képünk határozza meg azt, hogy kinek látjuk/érezzük/tartjuk magunkat, milyen elvárásaink vannak önmagunkkal szemben, mire tartjuk képesnek magunkat, mikor és milyen hatásokra reagálunk jól/rosszul, mihez képest vagyunk elégedettek vagy éppen elégedetlenek önmagunkkal szemben.

Az énképbe tartozik mindazon önmagadról kialakított tudatos és tudattalan ismeret, ami Téged, mint egyéniséget jellemez. Ez tehát egy szubjektív, mégis szilárd vázzal rendelkező kép, melyet az egymásra rakódott tapasztalatok és élmények bebetonoztak az évek során. Lehet jellemzően negatív vagy pozitív, vagy a kettő közötti tengelyen bárhol.

A végletesen negatív énképű ember befolyásolható, félelmei és szorongásai határozzák meg cselekedeteit, alapvetően kudarcra való és maximálisan biztonságra, kiszámíthatóságra törekszik. Az életét szerepeinek és a külső környezet elvárásainak alárendelve éli, közérzete rossz, fizikai és lelki betegségei vannak. **Az élet számára inkább szenvedés, fájdalommal, veszteségekkel van tele. Kommunikációjára jellemző a panaszkodás, kritizálás, irónia és szarkazmus, jellemében erősen jelen van az irigység, féltékenység, aggodalmaskodás.** Az életét érzelmileg - és gyakran fizikai értelemben is - elkülönültségben éli, azaz úgy érzékeli, hogy vele nem törődik igazán senki, nem szeretik őt. Mivel úgy érzi, nincsen támasza, külső segítsége, kiszolgáltatottnak érzi magát, nem tudja irányítani a sorsát. Ő az, akinek a vágyai beteljesületlenek maradnak és csak azért tart maga



III. A 360 FOKOS ÉNKÉP ELEMZÉS

1. A 360 fokos Énkép Elemző Teszt

A reális énkép egyik jellemzője, hogy a külvilág, illetve saját magunk személyiségünkről, tulajdonságainkról alkotott képe nem különbözik túlságosan egymástól. Kifelé mutatott reakciók és tetteink alapján tehát a környezetünk hasonló visszajelzést ad, mint amit mi magunkról gondolunk, érzünk, hiszünk.

Ha a két vélemény között túl nagy a szakadék, az önismereti problémákra utalhat. A különbség az adott helyeken rámutat arra is, hogy a külső környezet lát minket pozitívabban / negatívabban vagy mi magunk értékeljük alul/felül magunkat.

Az énképed szerkezetének feltárását az ún. 360 fokos énképelemzés módszerével kezdjük. Körüljárnuk minden oldalról, az elemzés gyakorlatainak segítségével áttekintjük belülről és kívülről, a múlttól a jelenig.

A 360 fokos elemzés lényege:

1. **az énképedet önmagad és mások tükrében is vizsgáljuk** (lesznek olyan részek, ahol a környezetedet is ajánlott lesz bevonni, ez lesz pl. az első teszt feladata)



2. **az énképedet az időtengelyen is elemezzük, tehát teljes képet igyekszünk kapni rólad a fogantatásodtól fogva a jelenig** (ún. Élettörténetet írunk és CsaládTérképet állítunk fel, ezzel fogjuk folytatni a második lépésben)
3. **az énkép minden összetevőjét végignézzük** (énmag = önértékelés, énídeál, önbecsülés; ezek jönnek a harmadik lépcsőben)



360 fokos Énkép Elemző Teszt

Az énképünket javarészt a mások által érkezett visszajelzések alapján és az ezekre adott belső reakcióink alapján építjük fel. Ezért **különösen hasznos úgy megvizsgálni, hogy egyszerre többben, különböző ismeretségi szintekről értékelnek téged (erre utal a 360 fok) ugyanazon szempontrendszer alapján.**

A teszt során az énképedet a következő szempontok alapján fogjuk vizsgálni:

1. Milyennek látod magadat?
2. Milyennek látnak téged társaid a Te elgondolásod szerint?
3. Milyennek látnak téged valójában?

Az értékelésnél minden tulajdonságpárnál állapítsd meg a rád jellemző értéket 1 és 7 között az alábbi táblázat segítségével.



IV. KIUTAK A NEGATÍV ÉNKÉPBŐL

1. A színész és a kincskereső

Ebben a részben 2 alapvető megközelítést és kiutat mutatok a negatív vagy hamis énkép felszámolására, hogy valóban élővé, igaz valóságodban létezővé válhass.

Milyen kiutak vannak a negatív énkép csapdájából?

Két alapvető módszert szeretnék neked először megmutatni, ami segíthet kilépni a negatív énkép csapdájából. Minden további megközelítés ezek egyikére vezethető vissza.

1. Kívülről befelé haladva, avagy a *Színész Módszere*

Egyszerre többértű énképpel rendelkezünk aszerint, hogy milyen szerepeket játszottunk már el életünk során. Mindegyikhez tartozik valamilyen **énkép vagy maszk** (szerepszemélyiség = perszóna, ahogy a szakirodalom hívja), azaz hogy milyen anyák, feleségek, szeretők, barátnők, szakemberek, vásárlók, pénzköltők stb. vagyunk. Ezekkel többé-kevésbé meg is vagyunk elégedve.

Az első lépés az eddigi görbe tükrök megvizsgálása és a saját tükrödbe való belenézés megtanulása lesz, majd ezek után el kell kezdened gyakorolni önmagad meglátását! Tehát

ZÁRSZÓ ÉS ÚTI CSOMAG A JÖVŐRE NÉZVE

1. Szokásváltó napjaink: Akcióterv a megvalósításra!

A felsorolt technikákból, gyakorlatokból állíts össze egy akciótervet önmagad számára. Ha legalább 4 egymást követő héten keresztül sikerül az énképed fejlesztésére fókuszálni, meg fogod érezni az első komolyabb eredményeket, méghozzá a saját bőrödön!

Milyen kedvező hatásokat tapasztalhatsz meg?

Egyre jobban fogod magad érezni a világban, sokkal könnyebben éred el a legkisebb kitűzött célt is és a környezeted visszajelzései sem fognak elmaradni! Mindezekért megéri megcsinálni a feladatot, nem? Főleg, hogy még a végrehajtás is élvezetes lesz, gondold csak egy betervezett baráti találkozóra, egy wellness hétvégére a kedveseddel vagy éppen egy masszázssal!

Ne felejtsd, legyél Te önmagadnak az első!

Miért? Mert ez még mindig csak az egészséges önzés kategóriája. Ha Te jobban vagy, a környezetednek is jobb lesz. Ha Te elégedetlen vagy és kedvetlen, garantálom, hogy nem csak neked lesz rossz. Tehát nemcsak magad miatt lesz hasznos, hanem azért is, mert a szeretteidnek és a számodra fontos embereknek is jobb lesz azáltal, hogy kiegyensúlyozottabb, energikusabb és élettel telibb vagy.... mindezt helyes és reális önértékeléssel megerősítve!



AJÁNLÓ AZ ÖNFEJLESZTÉSEDHEZ

Egy lehetséges út...

A Női Önmegvalósítás Kincsesládájában a legfontosabb életterületekhez kapcsolódóan és az önmegvalósítás témáit felölelően immár tíz oktatási program közül választhatsz. A képzések online tanfolyami és személyes részvételben is indulnak, valamint a kettő együttes variációban is, ún. kombinált rendszerben is elérhető.

Az oktatási programok komplex elméleti és gyakorlati képzést nyújtanak az alábbi témákban:

Női Önmegvalósítás Kincsesládájának Oktatási Programok (online és kombinált rendszerben):

1. ***Pozitív Énképfejlesztő Tanfolyam***
Fókusz: Pozitív Énkép Építés, önértékelés fejlesztés
2. ***Célkitűzés-célmegvalósítás Tanfolyam***
Fókusz: mit akarok valójában és azt hogyan érhetem el
3. ***Az Önmenedzsment MesterNője Tanfolyam***
Fókusz: Önmenedzsment Készségek fejlesztése
4. ***Női KarrierTeremtés és Valódi Hívás Tanfolyam***
Fókusz: mire születtem és azt hogyan valósítsam meg a mai társadalmi-gazdasági viszonyok között
5. ***Női Teremtő Erő tanfolyam***
Fókusz: a női erőforrások és a női teremtő út megismerése, női teljesség, szakrális nőiség, női életciklusok, női erő

6. ***Tudatos Pénzkezelés Tanfolyam***

Fókusz: pénzszerléleti tanítások, pénzügyi önismeret és pénzügyi intelligencia fejlesztés, pénzügyi stabilitás, anyagi biztonság és anyagi függetlenség megteremtése.

7. ***Női Energia Fitnesz Tanfolyam***

Fókusz: a női egészségmegőrzés energetikai és vizualizációkkal kombinált chi-kung gyakorlatok.

Bővebb információ és jelentkezés a tanfolyamokra:

A N.Ö.K. honlapján: www.noionmegvalositas.hu

A személyes önképzésedet immár 6 könyv is segíti:

- Pozitív Énképfejlesztés Nőknek – A Negatív Énképtől Valódi Önmagadig
- Váltsd Valóra az Életed! – A Célmegvalósítás Mesterkulcsai
- Váltsd Valóra az Életed! - Célmegvalósítás Aktivátor
- Az Önmenedzsmesternője – Hogyan Érvényesülj Nőként a 21. Században
- A Pénz Boldogít! – Pénzszerléleti és Pénzkezelési Praktikák
- A Nőiség Ezerszirmú Rózsája – A Női Teljesség Gyógyító Virága

Előkészületben:

- A Női Önmegvalósítás Művészete
- Női Karrierteremtés – Alkalmazottként és Vállalkozóként