

*POZSGAI NIKOLETTA KATALIN*

# *Az Önmenedzsmen- t MesterNője*

*HOGYAN ÉRVÉNYESÜLI NŐKÉNT A 21. SZÁZADBAN*



Pozsgai Nikoletta Katalin

*Az Önmenedzsment  
MesterNője*

avagy  
hogyan érvényesülj nőként  
a 21. században

## ELŐSZÓ

Az önmenedzsment témák és tanfolyamok legtöbbször a kőkemény, érzelmeiket nem megengedő üzleti világban ismertek. Akik tartják, azok is onnan kerülnek ki, én viszont úgy döntöttem, kilépek ebből egy másik világba. Magammal hoztam az ott tanultakat, de egy másik világfelfogást választottam.

**Én egy olyan világban hiszek - és eszerint is élek -, melyben a legfőbb cél az, hogy megismerd önmagad és eljuss oda, hogy azt éld, aki és ami valójában vagy:**

- a munkád az önkifejezésed és kiteljesedésed eszközeként örömet és jól-létet hozzon neked;
- a kapcsolataidban megtalálhasd és megélhesd önmagad;
- a személyiséged integritásában maradva, önmagadhoz hűen megvalósíthatod céljaid;
- a párkapcsolatodban a társad által megértve, elismerve és megbecsülve önmagad lehess, és közös teremtésben élhessétek az „együtt-lét harmóniáját”.

Nem kell a szüleid, üzlettársad, férjed vagy a társadalom elvárásai alapján célokat kitűznöd, majd kemény önfegyelemmel és kinkeservvel eljuttatni magad oda, ahová a szíved szerint soha nem is vágytál. Az önmegismerési folyamat legfőbb célja az, hogy valóban boldoggá tudd tenni magad. **Az önmenedzsmenté pedig az, hogy ha kell, mindenki mással szemben meg tudd valósítani és élni azt, ami igazán fontos neked!**

**Mindenki másnak Te csak második vagy... soha senkinek nem lesz annyira fontos a Te szíved vágya, mint Neked!** Soha senki nem fog tudni annyit tenni érted, mint amennyit te

tudsz tenni önmagadért. Soha senki nem fogja felvállalni a változtatást az életedben, a megküzdést a környezeteddel, önmagad és érdekeidnek megvédését. **Egyszerűen neked kell gondoskodnod önmagadról, és vállalnod a felelősséget a saját életedért!**

**Az én értelmezésemben tehát az önmenedzsment a szükséges kulcs és eszköz ahhoz, hogy boldoggá tehesd magad ÉS a körülötted élőket.** Ezért a világért sem hagynám ki a tanítását a nők esetében.

**Ez a könyv azok számára készült, akiket érdekel egy összerendező, saját belső erőforrásokat mozgósító, önerősítő önmenedzsment megközelítés, a „HOGYAN IGEN” hozzáállás és vele a lehetséges megoldások, kiutak a nehézségekkel teli, lehúzó ösztársadalmi paranoia helyett!**

...és azzal, hogy ezt a könyvet olvasod, valószínűleg az életigenlők táborába tartozol és szavaim megtalálják helyüket az életed rendezésében-szervezésében.

**Kívánom, hogy a könyv elérje célját és az életed alakításában valódi és hatékony segítséget, útmutatást tudjon adni!**

Pozsgai Nikoletta

életvezetési tanácsadó, kineziológus  
női önmegvalósítás specialista  
[www.noionmegvalositas.hu](http://www.noionmegvalositas.hu)  
[www.pozsgainikoletta.com](http://www.pozsgainikoletta.com)

## AJÁNLÓ

### *A szerkesztő előszava*

Amikor belekezdtem a könyv szerkesztésébe, még nem tudtam, hogy relatíve szűk határidő fog a rendelkezésemre állni, ráadásul – Murphy törvénye szerint – még a lányom születésnapja is ebbe a rövid időszakba esett. Így aztán az önmenedzsment készségeim és képességeim széles tárházának felvonultatására volt szükség ahhoz, hogy a munkát időben be is tudjam fejezni, és ez a könyv megszülethessen.

Miután felvállaltam a kihívást, és felmértem a képességeimet és a lehetőségeimet, összeszedtem az életszervezési és időmenedzsment ismereteimet.

Meg kellett szerveznem a feladatot, megteremtenem az elvégzéséhez szükséges időt, és kialakítani a szoros beosztást, ahol minden egyes tevékenységre megszabott idő jutott és stopper jelezte, meddig van lehetőségem befejezni. Igyekeztem maximálisan kihasználni minden pillanatot, a motiváció szárnyakat adott és fáradhatatlannak éreztem magam, ugyanakkor azt is szem előtt kellett tartanom, hogy rendszeresen beiktassak rövid pihenőket, és eleget is aludjak, hiszen a másnapi hatékonyságomnak ez volt a záloga.

Bízom magamban, hogy képes leszek a terveim szerint haladni, ugyanakkor szükségem volt a körülöttem élők támogatására is – főként munkára fordítható, nyugodt szabadidő formájában. Itt tehát alkalmam nyílt az önérdékérvényesítés, valamint az asszertív kommunikáció gyakorlására, illetve az önfelvállalásra is, hiszen el

kellett magyaráznom, miért olyan fontos ez a munka, és miért olyan lényeges területe ez az életemnek.

A megfelelő megközelítés és közvetítés kifogástalan eredményt hozott: a párom közös programokat szervezett a lányunkkal, minden nap főzött vacsorát, és a házimunkában is igyekezett tehermentesíteni. A szülinapi kirándulást elhalasztottuk, és egy időben rövidebb, sütizős-fagyizós délutáni ünneplést tartottunk, ami számomra egyben az aznapi hosszabb pihenőt is jelentette.

Ezek a napok gondosan megtervezve, maximális időkihasználással teltek, a hatékonyságom pedig többszöröse volt a szokásosnak. Nem mondanám, hogy máskor, átlag hétköznapokon is mindig ugyanilyen professzionálisan szervezem a mindennapjaimat, de jó volt újra megtapasztalni, hogy adott szituációban sikeresen tudom alkalmazni a korábban tanultakat.

A Női Önmegvalósítás Tanfolyam ([www.noionmegvalositas.hu](http://www.noionmegvalositas.hu)) harmadik, Önmenedzsment modulján tavaly ismerkedtem meg közelebbről az ezeken a lapokon ismertetésre kerülő módszerekkel és technikákkal, egy részüket beépítettem a mindennapjaimba, és azóta is nagyban megkönnyítik az életemet.

Szintén ennek a modulnak köszönhetem – a könyvben is megtalálható – személyes életstratégiám megalkotását is, amely segített tisztázni, rendszerezni és lefektetni azokat a fő elveket és irányvonalakat, amelyek mentén addig nagyrészt ösztönösen éltem, majd a jelenlegi életvezetésemet kialakítottam. Induláshoz segítségképpen, vagy már meglévő életstratégiához összehasonlításként szeretettel ajánlom.

Azt gondolom, hogy az Önmenedzsment Mesternője mindenkinben ott rejlik, csak elő kell hívni, meg kell találni a módját, hogyan lehet felébreszteni. Nekem sikerült az enyémet

## BEVEZETÉS

### 1. Mit jelent az önmenedzsment?

Az önmenedzsment jelentésének megértéséhez két általánosan ismert és elterjedt megközelítési forma is rendelkezésünkre áll.

Az egyik az angol nyelv menedzser, menedzsment szavából ered, és annak alap jelentéstartalmából adódóan az életszervezéssel szinonim fogalom. Eszerint az önmenedzsment **a saját életünkkel való gazdálkodást, annak tudatos, felelősségteljes és eredményes irányítását jelenti**, tehát egy olyan képesség és készség együttes, amellyel a saját személyes felelősségre és kihívásokra adott reakcióinkat kezeljük az életünk minden területén. Felelősségteljes, felnőtt és integrált személyiséget feltételez – hiszen ennek hiányában befolyásolhatóak, irányíthatóak vagyunk, így manipulálhatnak és kihasználhatnak minket -, és magában foglalja az élet szervezéséhez szükséges készségeket, valamint az új szituációkhoz való alkalmazkodás képességét is. Lényegében arról van szó, hogy milyen mértékben tudod a rendelkezésedre álló erőforrásokat kihasználni, a céljaid érdekében felhasználni.

A második értelmezés kicsit közkeletűbb – talán neked is inkább ez jut róla eszedbe -, ebben a megközelítésben az önmenedzsment önmagad menedzselését, azaz a **saját felismert,**

## **felvállalt érdekeid képviselését, önmagad eladását – röviden: önmarketingjét - takarja.**

Ez az a jelentéstartalom, ami miatt az önmenedzsmentnek, és különösen a női önmenedzsmentnek kissé negatív kicsengése van, hiszen mi, nők jellemzően nem úgy szocializálódunk, hogy az önérvényesítés és önmagunk elfogadása fontos, előtérbe helyezendő készség lenne. A nők többsége - más követendő minta hiányában - az elfogadást, a passzív jelenlétet tanulta meg, pedig önmenedzsmentre igenis nagy szükség van a nők esetében is. Ide tartozik minden olyan helyzet, amelyben ki kell állni önmagunkért, magabiztosan az akaratunk, szándékunk mögé kell lépni, és a saját érdekeinket érvényesíteni, környezetünkkel elfogadtatni kell. Ez pedig az élet bármely területén előfordulhat, legyen az egy magánéletbeli férj-feleség vita, egy anya-gyerek „dac-harc”, munkahelyi előléptetés, fizetésemelés kérése, a tudásunk, termékünk, szolgáltatásunk, vagy például egy állásinterjú önmagunk eladása, értékesítése.

### **A 3. út szerint...**

A fenti két megközelítéshez képest én egy harmadik utat szeretnék nektek ajánlani, ami ezektől eltér, és sokkal teljesebb képet mutat.

**Az önmenedzsment egy tudatosan kialakított, önazonosságra és önérdékekre épülő, mások érdekeit is figyelembe vevő életstratégia, melynek**

1. **alapját a pozitív én-dimenziók** (pozitív énkép, jövőkép és önelvárások) **adják,**
2. **célja** az önmegvalósítás, azaz önmagad kibontakozásának segítése, az életcéljaid elérése, a testi-lelki-szellemi jóléted megteremtése,



3. **eszközei** az optimális személyes hatékonyság, a célkitűzés-célmegvalósítás képessége, adott célhoz választott képességek és készségek, életirányító képesség, és
4. **jellemzői** a „proaktív-kreatív-konstruktív-együttműködő” életszemlélet, és az asszertív életvezetés.

Az én értelmezésem szerint – a fentieket kicsit kibontva - tehát az önmenedzsment **életstratégiát jelent**, vagyis azt a szemléletet és életvezetési módot, amely szerint az életemet, a mindennapjaimat élem. Tudatosan kialakított, tehát nem a szüleimtől szerzett, vagy mások elképzelései alapján meghatározott, hanem számomra fontos dolgokon, önazonosságon és önérdékeken, valamint tudatos, önelemzésre épülő munkán nyugszik.

#### **Az önmenedzsment alapját a pozitív én-dimenziók képezik:**

- **a pozitív énkép** - az önmagamról kialakított, önazonosságra épülő, önmagamra pozitívan tekintő személyiségkép,
- **a pozitív jövőkép** - ami vagyok, tudom, hova vezet, és megvizsgálom, hogy ez az-e, ahová vágyom, vagy alakítanom kell a személyiségemet, hogy azzá válhassak, aki és ami engem boldoggá tesz,
- **a pozitív önelvárások** - eleve azt feltételezem magamról, hogy a különböző helyzetekben meg fogok tudni küzdeni, jól fogok belőlük kihozni. Ez nem a kényszerítő, szülői típusú elvárás, hanem az, amikor belül biztosan tudom, hogy legjobb tudásom szerint mindent meg fogok tenni, ezért a pillanatnyi lehetőségekhez képest a legjobbat fogom kihozni.

### 3. Hol van szükségünk önmenedzsmentre?

Ezek után felmerülhet benned a kérdés, hogy mindezekre neked hol lehet igazán szükséged. Elképzelhető, hogy azt gondolod, hogy az erőteljes önmenedzsment egy nő számára leginkább a karrierben lehet előnyös. Én azonban úgy vélem, hogy **az életünk minden területén szükségünk van megfelelő önmenedzsmentre, az érdekeink érvényesítésére.**

Akár a párkapcsolatunkat vesszük, akár a családuknak egyéb területeit, a karrierünket, vagy az önmagunkkal való kapcsolatunkat, mindenhol szükségünk van arra, hogy menedzseljük saját magunkat: egy hétvégi program megbeszélésekor, egy számodra fontos esti masszázs beiktatása kapcsán, sőt, a kutatók szerint még a szex sem kivétel ez alól.

A megfelelő önmenedzsment tehát igenis fontos eszköz minden nő számára ahhoz, hogy az érdekeit az élet bármely területén érvényesíteni, önmagát úgymond értékesíteni tudja.

Talán nem annyira egyértelmű, de alapvetően **önmagunk szempontjából is nagyon lényeges.**

Azért is igényel kiemelt figyelmet, mert a neveltetésünkből és a társadalmi értékrendből fakadóan hajlamosak vagyunk inkább elfogadóan, anyai szerepvállalásainkkal részt venni a családi életben. Mindenről gondoskodunk, mindent megszervezünk, miközben folyamatosan a háttérben maradunk, és a mi akaratunk csak második vagy harmadik szempont szerint érvényesülhet.

Ha azonban nem teszünk rendszeresen erőfeszítéseket, hogy önmagunkat kibontakoztassuk, megmutassuk és érvényesítsük azt, amik vagyunk, akkor annak önfeladás, önmegtagadás – fizikai síkon pszichoszomatikus betegségek, rezignáltság, apátia, depresszió, ízületi panaszok, allergia, rák – lesz az eredménye.

#### 4. Az önmenedzsment jelentősége a 21. századi nő számára

A „21. századi nő” olyan embert jelöl, aki modern a szó minden értelmében - képes használni a technika vívmányait, tisztában van a lehetőségeivel és azokkal él is -, ugyanakkor ügyel arra, hogy a hagyományos női értékei is megmaradjanak. Tehát tudja egyesíteni önmagában a hagyományos női és a modern értékrendszert, értékeket, célokat, miközben a korunk adta lehetőségekkel is élni tud.

Mindezekhez elsősorban önmenedzsmentre van szükség, és ha egy szóban szeretném megragadni a lényegét, és megindokolni, hogy miért, akkor azt mondom: mert **az önmenedzsment lehetőség! Lehetőség önmagunknak („önazonosnak”) lenni, egyenrangúnak érezni magunkat, tiszteletet, megbecsülést kapni és kiteljesedni nőként és emberként egyaránt.** Ez az a négy terület, amelynek kibontakoztatásához az önmenedzsment általános értelemben nagy segítséget ad.

**Nem kell feltétlenül a berögzült társadalmi elvárásoknak megfelelni többé. Ha nekünk az a jó, akkor természetesen**

**azt is lehet, a lényeg a választás lehetősége: legyen nálunk a döntés, hogy akarjuk-e!**

**Az önmenedzsment lehetőséget és utat ad a következőkhöz:**

1. **önazonosság** - azt jelenti, hogy mind a négy szinten (testi, lelki, mentális és spirituális síkon) tisztában vagyunk önmagunkkal, és mindezeket egyszerre tudjuk és merjük képviselni az életünk minden körülménye között
2. **egyenrangúság** - elsősorban azt jelenti, hogy alapvetően egyenrangúnak tartjuk magunkat, másodsorban pedig azt, hogy az élet minden területén rendelkezünk azzal az önbecsüléssel, mely elég erős ahhoz, hogy még ha valamihez nem is értünk, akkor is tudatában vagyunk annak, hogy ettől az egyenrangúságunk nem csorbul. A tudatos önmenedzsment tehát úgy tud lehetőséget biztosítani az egyenrangúságra egy nő számára, hogy egyrészt meri magát egyenrangúnak érezni, másrészt képes is lesz úgy képviselni az érdekeit és saját magát, hogy valóban egyenrangúnak tekintik a környezetében is.
3. **tisztelet és megbecsülés** - megfelelően és sikeres önmenedzsmenttel lehetőséged lesz több tiszteletet és megbecsülést kapni. Elsősorban azért, mert önmagadat is sokkal jobban fogod tisztelni, ismerni, valamint értékelni mindazt, aki vagy. Ezáltal az önbecsülésed erősödik, jó alapokra építve pedig már sokkal könnyebb kifelé is képviselni mindezt. A teljesítményszinted növekedésével és az erre adott reakciók erejével pedig sokkal inkább együtt fog járni a külső megerősítés, megbecsülés és a pozitív visszajelzés is.
4. **kiteljesedés nőként és emberként** – talán túl általánosnak hat elsőre, pedig az emberként való

kiteljesedéshez – a tulajdonképpeni önmegvalósításhoz - feltétlenül szükség van olyan képességek, készségek elsajátításához, melyek erősítik és segítik az életed irányítását, szervezését és megélését. Azt gondolom, hiába tudod, hogy ki vagy, honnan jöttél és milyen céljaid vannak, ha nem vagy képes az életedet ezen céloknak alárendelni, az erőforrásaidat pedig úgy felhasználni, hogy ezeket meg tudd valósítani és el tudd érni.

### **A sikeres nő nem férfi!**

A nőként való kiteljesedésedhez tehát szerintem azért jelentős lehetőség és segítség az önmenedzsment-készségek sora, mert ehhez amellet, hogy tisztában vagy a céljaiddal és azokon dolgozol is, a női értékeidet is melléd tudnod rendelni. Különösen a karrieristának bélyegzett, tudatos önmegvalósító nők esnek nagyon sokszor abba a hibába, hogy elsősorban emberként – és leginkább férfias típusú emberként - igyekeznek önmagukat, érdekeiket érvényesíteni és a karrierjükben előrelépni, miközben a nőként való kiteljesedés erőteljesen sérül. Mindezekre a külvilág rosszallása, a férfiak neheztelése mellett gyakran pszichoszomatikus betegségek megjelenése figyelmeztet bennünket: a sikeres nő nem férfi!

Nem azért van szükség önmenedzsmentre és önérvényesítésre, hogy olyanok lehessünk, vagy legalább olyan jók, mint egy férfi, hanem azért, hogy az általunk választott utat járhassuk és annak során ezek az eszközök a segítségünkre legyenek a kiteljesedésben, kibontakozásban.

maradni, a lágyság, az esztétikum, a harmónia, a bölcsesség vagy éppen az intuíció ugyanúgy jelen van benne, mint az empátia vagy a női erő. Ezeket a hagyományos női értékeket egyrészt meg tudja őrizni, meg tudja becsülni, másrészt a nőként való kiteljesedésében, az életének megvalósításában fel tudja használni.

Nagyon fontos, hogy a belőle áradó határozottság nem férfi típusú, agresszív, hanem a feminin tulajdonságokat is megtartó, ugyanakkor magabiztosságot is magában foglaló női erőből táplálkozik. Lényege, hogy alapvetően lány, elhajló, nem pedig erőszakos, aktív és robbanásra feszülő, mint a férfierő. Olyan, mint ami a fákban van, amelyek elviselik a vihart, vagy mint a víz, amely tud lány, simogató tó, de árvízzel romboló folyó is lenni. Képes ringatni, lágyan körülölelni, de amikor arra van szükség, viharos erejű, tomboló is lenni.

A nőiségben kiapadhatatlan erőforrás fakad és megannyi felfedezésre váró kincs rejlik. Ismerjük meg ezeket és éljünk velük a saját, a szeretteink és a világ harmóniája érdekében. A nőként való kiteljesedés útja ez, melyen az önmegismerés mellett az önfelvállalás, így az önmenedzsment kulcs szerepet kap.

## **10. A hatékony fejlődési terv alapjai – avagy: hogyan tovább?**

Utalva az eddig elmondottakra, azt gondolom, hogy az önmenedzsment képességek-készségek egy nagyon fontos elsajátítandó „csomag” ahhoz, hogy a 21. század modern nője kiteljesítse önmagát.

Ennek megvalósításához azonban érdemes erős alapokra építkezni, ami pedig nem más, mint a pozitív énkép. Úgy vélem, hogy anélkül, hogy megfelelő mélységű önismeretre tennél szert, az önbecsülésedet-önértékelésedet, tehát a pozitív énképedet helyre nem állítanád, nem igazán lehet tartós eredményeket elérni az egyéb önmenedzsment képességek, készségek terén sem.

Ahhoz, hogy az erőforrásaidat tudatosan képes legyél kihasználni, tisztában kell lenned azzal, hogy ezeket jelenleg hogyan és miért nem használod jól, illetve hogyan szabotálod jellemzően magad és a céljaid elérését. Ehhez pedig a megfelelő önismeret és a tudatos pozitív énkép fejlesztés elengedhetetlen. Ez az első lépés, amelyhez összeírtam azt az öt legfontosabb tennivalót, amelynek alapján a fejlődési (önfejlesztési) tervedet – és ugye van ilyen? :- ) – érdemes felépítened és megfogalmaznod.

### **Az 5 legfőbb tennivaló:**

1. **Mély önismereti munkával alapozni** (honnan jöttél és hová tartasz, hol tartasz most – önelemzés, helyes önértékelés létrehozása) Pozitív ÉNKÉP!

Önelemzéssel, önismereti munkával és pozitív énkép építéssel megfelelő alapokat tudsz kialakítani, segítenek tisztázni, hogy honnan jöttél, hová tartasz és hol jársz most ezen az úton. Sok módszer létezik, amellyel elindulhatsz – pl. a *Pozitív Énképfejlesztés Nőknek* című könyvem és/vagy a Női Önmegvalósítás Tanfolyam *Pozitív Énképfejlesztés modulja*, amely kifejezetten nők számára készült, önismereti és önértékelés-fejlesztő elemeket, valamint személyiség integrációs tréning elemeket is tartalmazó fejlesztési lehetőség -, és miután mindennek ez az alapja, semmiképpen sem érdemes ezt a lépést kihagyni.

A reális önértékelés, az önbizalom és magabiztosság, valamint az önbecsülés mind fontosak önmagunk kiteljesítésének minden szintjén és az érvényesülésben, önérvényesítés során egyaránt.

2. **Pozitív én-visszajelzésekkel,** megerősítésekkel, sikerélményekkel, energiaszint emeléssel – az önbecsülés helyreállítása, megerősítése

A fejlődésedért tett út során nagy szükséged van arra, hogy pozitív visszajelzést, megerősítést kapj önmagadtól, ha valami jól sikerült, és ezt méltóképp meg is tudd ünnepelni, de ugyanilyen fontos a folyamatos energiaszint-növelés, az önbecsülés helyreállítása és megerősítése is. Mindezeket együttesen hívom én úgy, hogy pozitív én-visszajelzés és –megerősítés, amely kiváló eszköz ahhoz, hogy folyamatosan tudd képviselni és megjeleníteni a világban mindazt, ami vagy.

3. **Az erőforrásokkal való megfelelő gazdálkodás** (idő, pénzgazdálkodás, energifókuszok)



Amint erről már volt szó korábban, erőforrások tekintetében én három megközelítést szoktam alkalmazni: az idő-, a pénz- és az energiafókusz. Mind a háromra szükség van, tehát mindegyiket - így az időgazdálkodást, a pénzgazdálkodást, valamint az energiarendszered kihasználását, felhasználását, megismerését - érdemes fejlesztened.

#### 4. **A személyiség és a szükséges készségek tudatos, kitartó fejlesztése**

Ez jelenti az egyes önmenedzsment készségek – képességek tudatos és kitartó fejlesztését, úgymint önmarketing, asszertív kommunikációs képességek, vagy a modern kor technikai vívmányainak megismerése, amelyek az életed szervezésében segíthetnek, de ide tartoznak az önmotiváció és az önfegyelem készsége, a saját válságstratégiával való rendelkezés, vagy akár a sikerpszichológiáról való tanulás is.

Legyen egy olyan életszemléleted, hogy van lehetőség máshová eljutni, és mást csinálni, mint ahol most vagy, és tudd, hogy ehhez a legfőbb kulcs az önfejlesztés. Ha a családotban pl. kizárólag alkalmazotti mintáid vannak, attól még lehetsz vállalkozó, ha szeretnél, csak akkor az ilyen irányú készségeidet erősen fejlesztened kell.

#### 5. **Gyakorlat és szokásrendszerek átalakítása**

A fejlődésnek elengedhetetlen velejárója a változás, ezért meg kell tanulnod megváltoztatni, vagy végleg elhagyni azokat a régi szokásaidat, amelyek már nem szolgálják az előrehaladásodat. Minden bizonnyal szükség lesz teljesen

újak felvételére is, amelyeket a sikeres beépülés érdekében kitaróan kell gyakorolnod és fenntartanod.

A gyakorlat lesz az, amivel a valódi változásokat el tudod indítani, a szokásokat, gondolkodási mintákat valóban meg tudod változtatni. Az első lépés, az információk begyűjtése után elkezded rajtuk gondolkodni, meglesznek az aha-élmények, hogy másképp is lehet a dolgokat csinálni, de aztán a döntő az lesz, hogy ha másnap megkapod a helyzetet, legalább egy kicsit tudsz-e már másképp viselkedni, vagy legalább eszedbe jut, hogy lehetett volna másképp is csinálni. Ez már annak a jele, hogy valamilyen változás elindult benned.

A kulcs a szokásrendszer átalakítása, mert köztudott, hogy az alapvető berögződéseket, amelyekben hosszú idő óta élsz, nagyon nehéz megváltoztatni, mert már szinte a részeddé váltak.

Ez lenne tehát az az öt tennivaló, amelyek a vonalán érdemes elindulni. Sok lehetőség nyitott, amelyből szabadon választhatsz - önismereti tanfolyamok, pszichodráma csoport, családállítás, kineziológiai módszerek, mindezek együttesen az én személyiségintegrációs tréningem során, vagy egy külön kineziológiai kezelés segítségével a női énképfejlesztés kurzuson -, egy a lényeg: válassz egy utat, haladj ebbe az irányba, és dolgozz saját magadon!

### **Egy lehetséges út...**

Ezek az oktatási programokon nagyon sokat dolgoztam, már nagyon sok visszajelzés érkezett rájuk és sokat csiszoltam, tökéletesítettem rajtuk, ezért nagyon büszke is vagyok rájuk. Amik nekem segítettek annak idején és egy más világ kialakulását