

2025. JANUÁR 16.

25/1.

NAP KÉRDÉSE

# *kihívás*

M U N K A F Ü Z E T

**Önismeret  
Új év, új én**

**1-15  
nap**

**Öncoaching gyakorlatok &  
Természetgyógyász ajánlások**

# ÚJ ÉV, ÚJ ÉN: ÖNISMERET ÉS CÉLKITŰZÉS VÁLTOZÓKORBAN

## Bevezető

Az új év mindig egy új kezdet lehetőségét hordozza magában. Ez az időszak tökéletes arra, hogy megálljunk egy pillanatra, visszatekintsünk az elmúlt időszak eseményeire, értékeljük életünk jelenlegi állapotát, és megfogalmazzuk, merre szeretnénk tartani. Változókorban ez különösen fontos, hiszen a testi és lelki átalakulás kihívásai mellett lehetőséget is ad egy új fejezet megírására.

E munkafüzet középpontjában az „Új év, Új én” téma áll, amely során az önismereti út feltérképezésére és az ésszerű célkitűzések meghatározására összpontosítunk. Ez az időszak sok nő számára egy olyan életszakasz, amikor újra kell értelmezniük önmagukat, kapcsolatukat a testükkel, a hivatásukkal, és a környezetükkel. Ez azonban nemcsak kihívásokat, hanem rengeteg új lehetőséget is tartogat.

## Miért kiemelkedő fontosságú az önismeret változókorban?

Változókorban a hormonális változások hatására sokan azt tapasztalják, hogy érzelmi-  
leg és fizikailag is kibillennek a megszokott egyensúlyukból. Az olyan tünetek, mint a hőhullámok, alvászavarok, hangulatingadozás, fáradékonyság vagy súlyváltozások miatt felmerül a kérdés: „Mi történik velem?”. Az önismeret segít, hogy elfogadóbbak legyünk önmagunk iránt, megértsük testünk jelzéseit, és magabiztosan éljük meg ezt az időszakot. Segítségével felismerhetjük, hogy a változás nem feltétlenül hanyatlással jár, sokkal inkább megújulásokkal teli átalakulás. Bízom abban, hogy neked is hasonló élményeket hoz, ezért is indítottam ezt a kihívást. A munkafüzetben megfogalmazott kérdések és feladatok segítségével jobban átláthatod, mi az, ami valóban fontos a számodra, mi ad örömet, mit szeretnél elengedni, és milyen irányba szeretnél tovább lépni.

## A munkafüzet felépítése:

### 1. 15 öncoaching kérdés adott témában.

#### Mi az öncoaching, és miért fontos változókorban?

Az öncoaching egy eszköz arra, hogy saját magad számára teremtsd meg a szükséges figyelmet és teret a belső fejlődéshez, az érzelmi egyensúly helyreállításához és az életminőség javításához. A változókor a női élet egyik legfontosabb átalakulási időszaka, amikor a befelé figyelés, az önmagadra szánt idő és az önismeret különösen nagy jelentőséget kap.

Ez a munkafüzet lehetőséget nyújt, hogy tudatosan törődj az egészségeddel, megértsd a benned zajló folyamatokat, és célzottan támogasd magad testi, lelki és szellemi szinten.

## 2. Coacing feladatok

A munkafüzetben található három coaching feladat célja, hogy konkrét, cselekvésorientált lépésekkel támogassák az előre haladásodat. Ezeknél:

- Szánj rá időt, hogy lépésről lépésre haladj.
- Írd le az akciótervedet, és határozz meg határidőket, hogy a tervekből valóság legyen.
- Használhatod vizualizációs gyakorlatokként is, ha nehezen indulsz el - képzeled el a sikeres eredményt, és engedd, hogy motiváljon.

## 3. Természetgyógyász ajánlások

A munkafüzet három természetgyógyász ajánlást tartalmaz, amelyek:

- Testi méregtelenítéshez (pl. speciális táplálkozási tippek, teakeverékek).
- Lelki tisztuláshoz (pl. relaxációs gyakorlatok, meditációk).
- Szellemi méregtelenítéshez (pl. pozitív megerősítések alkalmazása, kreatív írás vagy vizualizáció).

Próbáld ki ezeket az ajánlásokat lépésről lépésre, és figyeld meg, melyik hat legjobban rád. Kombináld a technikákat a személyes igényeidnek megfelelően.

## Hogyan dolgozz a munkafüzettel?

Ez a munkafüzet az önismeretet, az érzelmi egyensúly keresését és az életmódváltás elindítását helyezi a középpontba. Mindegyik kérdés mögött ott rejlik a lehetőség, hogy tudatosan fordíts figyelmet a belső életedre, újraértékelj szokásaidat, és olyan célokat határozz meg, amelyek támogatják a testi-lelki jólétedet. A következő lépések segítenek, hogy a legtöbbet hozd ki a munkafüzetből:

### 1. Idő és tér megteremtése

Mielőtt belekezdenél, biztosíts magadnak nyugodt időt és helyet, ahol elmélyülhetsz a kérdések megválaszolásában. Napi 15-20 perc elegendő lehet a kérdések megválaszolására és az önreflexiós feladatok elvégzésére.

Teremts kellemes hangulatot: használhatsz gyertyát, lágy zenét, vagy aromaterápiás illóolajokat (például levendulát a relaxációhoz vagy citromot a frissességhez).

### 2. Írásos önreflexió

Válaszolj őszintén a munkafüzet kérdéseire, és használd a kiegészítő önreflexiós gyakorlatokat. Ne aggódj az írás stílusa miatt; a lényeg az, hogy belső érzéseidet és gondolataidat szabadon kifejezd.

Használhatsz színes tollakat, rajzokat, vagy egyéb kreatív eszközöket a válaszaid kiegészítésére, ha ez segít jobban megérteni az érzéseidet.

### 3. Lépések a gyakorlatban

Minden nap végén gondold át, hogy az adott kérdés alapján milyen gyakorlati lépést tehetsz a következő napban vagy héten. Például, ha a kérdés a szokások elhagyásáról szól, kezdj egy apró változtatással a mindennapjaidban.

Ne próbálj mindent egyszerre megváltoztatni. A lassú, fokozatos átalakítás fenntarthatóbb eredményekhez vezet.

### 5. Visszatekintés és önértékelés

Miután feldolgoztad a kérdéseket és elvégezted a gyakorlatokat, szánj időt az öszszegzésre. Gondold át, milyen felismeréseid születtek, melyek azok a területek, ahol előrelépést tapasztalsz.

Fogalmazd meg magad számára, hogy mit tanultál a folyamat során, és miben erősödött az önbizalmad.

### 6. Türelem és önmagad iránti szeretet

Emlékezz rá, hogy a változókor nem csupán egy nehéz időszak, hanem egy új fejezet is, tele lehetőségekkel. Légy türelmes magaddal, és fogadd el, hogy minden nap egy lépéssel közelebb visz az egyensúly és jólét eléréséhez.

**Tippek a folyamat során**

- Rendszeresség: Dolgozz a munkafüzet feladataival naponta, vagy hetente néhány-szor, ahogyan az időd engedi. Már napi 15 perc elegendő, hogy érzékelhető változást érh el.
- Türelem: Ne siettesd a válaszaidat és a belső munkát. Időbe telhet, míg mélyebb rétegekhez jutsz.
- Önmagadra figyelés: Ez a munkafüzet rólad szól. Engedd meg magadnak, hogy ez az időszak önmagadra és a testi-lelki egyensúlyod helyreállítására fókuszáljon.

**A munkafüzet használatának eredménye**

Ebben a munkafüzetben az év kezdéshez és a változókori kihívásokhoz kapcsolódó, önismeretet, életmódváltást és célkitűzést támogató kérdéseket állítottam össze. Az itt található feladatok nemcsak az önreflexiót mélyítik el, hanem praktikus lépéseket is kínálnak a személyes fejlődéshez és a testi-lelki egyensúly megteremtéséhez. Ezek az egyszerű és természetes eszközök könnyen beilleszthetők a mindennapokba, és hatékonyan támogatják a változókori kihívásokkal való megbirkózást.

Ahogy végig haladsz a munkafüzet kérdésein, feladatain, és megvalósítod a természetgyógyász ajánlásokat, olyan belső erőre, harmóniára és tisztaságra lehetsz, ami nemcsak változókorban, hanem az egész életed során támogatni fog. Ez a befelé figyelés időszaka lehetőséget ad arra, hogy új alapokra helyezd az életedet - méregtelenítve a testet, megnyugtatta a lelket, és inspirációval feltöltve a szellemet. Indulj el ezen az úton szeretettel és bizalommal!

Ha elkötelezetten és rendszeresen dolgozol a munkafüzettel, megerősítheted az önértékelésedet, új perspektívákat találhatsz és apró lépéseket tehetsz az életmódváltásban, ami enyhítheti a változókori tüneteket. Ez az út segít, hogy az új évben ne csak új lehetőségeket találj, hanem önmagad is megújítsd.

A cél az, hogy a változókor ne a nehézségek forrása, hanem az új lehetőségek kiindulópontja legyen!

## NAP KÉRDÉSE KIHÍVÁS 1-15 KÉRDÉS

**Téma: Új év, új kezdet; önismeret, célkitűzés - változókor központú megközelítés**

### 1. Milyenek képelem az ideális életet a következő 1 évben?

**Az élet különböző területeihez kapcsolódó kérdések**

#### 1. Egészség és jólét:

- Milyen szokásokat alakíthatnék ki az egészségem megőrzése érdekében?
- Egy ideális életben hogyan érezném magam fizikailag és mentálisan?

#### 2. Munka és karrier:

- Milyen jellegű tevékenységeket végeznék szívesen?
- Hogyan érezném magam egy sikeres munkanap végén?

#### 3. Kapcsolatok:

- Milyen kapcsolatokat szeretnék kialakítani vagy erősíteni?
- Milyen emberekkel szeretném körülvenni magam ebben az évben?

#### 4. Hobbi és szenvedély:

- Milyen kreatív tevékenységekkel tölteném szívesen az időmet?
- Mi lenne az a dolog, amit örömmel tanulnék vagy fejlesztenék magamon?

Ez a kérdés segít fókuszálni az egyén vágyaira és céljaira. A változókor kihívásai közepe különösen fontos az irányok kijelölése, mert az élet átalakulása során gyakran előtérbe kerül az önmagunkkal való kapcsolódás hiánya. A válaszok segíthetnek tisztázni az egyéni prioritásokat, megerősíteni a pozitív jövőkép kialakítását, és reményt adhatnak egy teljesebb és kielégítőbb élet iránt.

### 2. Hogy érzem magam jelenleg a testemben?

**Kiegészítő kérdések:**

- ☞ Mik azok a változások, amelyeket észreveszek magamon a változókor hatására?
- ☞ Hogyan támogathatom a testem egészséges működését?

Ez a kérdés a testi érzetek és az egészségi állapot tudatosítását célozza meg. Változókorban a test jelentős változásokon megy keresztül, amelyek fizikai és érzelmi szinten is kihívásokat hozhatnak. Az erre adott válasz támogatja a test iránti elfogadást és a testi jólét irányába tett lépéseket. Segít azonosítani azokat a területeket, amelyek figyelmet igényelnek, és arra ösztönöz, hogy a test jelzéseit támogató szokásokkal vagy megoldásokkal válaszoljunk.

### 3. Hogyan viszonyulok a változáshoz?

Kiegészítő kérdések:

- ↳ Milyen érzéseim vannak, amikor egy nagyobb változás előtt állok?
- ↳ Milyen korábbi változások voltak sikeresek az életemben? Mit tanultam belőlük?
- ↳ Mi az első reakcióm, amikor váratlan változás történik az életemben?
- ↳ Hogyan szoktam alkalmazkodni az új helyzetekhez? Van bevált stratégiám?
- ↳ Mitől érzem magam biztonságban, amikor változások elé nézek?
- ↳ Van valamilyen meggyőződésem a változásokról, ami segít vagy éppen hátráltat a továbblépésben?
- ↳ Hogyan tudnám átalakítani a változásokkal kapcsolatos bizonytalanságot egy fejlődési lehetőséggé?
- ↳ Ki vagy mi nyújthat számomra támaszt, ha változtatnom kell egy helyzeten?
- ↳ Ha visszagondolok az életemre, mely változások indítottak el pozitív irányba?
- ↳ Milyen konkrét lépések segíthetnek abban, hogy magabiztosabbá váljak a változások kezelésében?

Ez a kérdés mélyebb betekintést ad az egyén változásokkal kapcsolatos attitűdjébe és alkalmazkodóképességébe. A változókor természeténél fogva folyamatos változásokat hoz mind testi, mind érzelmi szinten, ezért fontos megérteni, hogyan reagálunk ezekre. Ha tisztában vagyunk a változáshoz való viszonyunkkal, jobban felismerhetjük a saját akadályainkat vagy erőforrásainkat, és megtanulhatjuk a rugalmasságot gyakorolni.

### 4. Melyek azok a változókorai tünetek, amelyek a leginkább befolyásolják a mindennapjaimat?

Kiegészítő kérdések:

- ↳ Milyen testi tüneteket észlelek magamon, amelyek összefüggenek a változókorral (pl. hőhullámok, alvászavar, fáradékonyság)? Segít felsorolni a leggyakoribb fizikai változókorai jeleket, hogy azok tudatosabbá váljanak.
- ↳ Milyen érzelmi változásokat tapasztalok, például hangulatingadozásokat, szorongást vagy ingerlékenységet? Az érzelmi tünetek elkülönítésére irányul, mivel ezek sokszor kevésbé nyilvánvalóak.
- ↳ Észrevettem-e olyan szellemi vagy koncentrációs nehézségeket (pl. feledékenység, mentális köd), amelyeket korábban nem tapasztaltam?  
Tudatosítja a kognitív változásokat, amelyek gyakran a hormonális ingadozásokhoz köthetők.
- ↳ Hogyan változott a mindennapi energiaszintem? Tapasztalok-e állandó fáradtságot vagy kimerültséget, és hogyan hat ez a napi rutinomra? Ez a kérdés összekapcsolja a fizikai és érzelmi kimerültség okait a változókor tüneteivel.

- ↳ Milyen változásokat vettem észre az alvásomban? Az utóbbi időben mennyire pihentető az alvásom?  
Az alvásminőség és annak a tünetekkel való összefüggésére világít rá.
- ↳ Vannak-e olyan panaszaim (pl. ízületi fájdalom, súlygyarapodás, bőr- vagy hajproblémák), amelyek újonnan jelentek meg, és összefüggésbe hozhatók a hormonális változásokkal?  
Ezzel segít tudatosítani a kevésbé egyértelmű, de a hormonális egyensúlyhiányból eredő tüneteket.
- ↳ Milyen helyzetekben tapasztalom legintenzívebben a tüneteket? Kapcsolódnak-e ezek stresszhez, étkezéshez vagy bizonyos napszakokhoz?  
A kiváltó okok és helyzetek felismerésére ösztönöz, hogy ne csak a tüneteket, hanem az összefüggéseket is azonosítsd.
- ↳ Van-e olyan testi vagy lelki panaszom, amit már korábban is tapasztaltam, és lehet, hogy nem a változókorhoz kapcsolódik?  
Ez segít elkülöníteni azokat a problémákat, amelyek nem feltétlenül a változókorhoz köthetők, hanem más okokra vezethetők vissza.

A tünetek tudatosítása elősegíti, hogy célzottan foglalkozzunk azokkal a problémákkal, amelyek leginkább megnehezítik a hétköznapokat. Az ilyen kérdések ösztönöznek arra, hogy pontosabban felismerjük, mely tünetek érintenek minket, és ezáltal könnyebben találjunk olyan megoldásokat, amelyek javítják az életminőségünket. Ez egyben segítheti az önelfogadást, hiszen azonosítjuk és elismerjük azokat a nehézségeket, amelyekkel szembesülünk.

A kiegészítő kérdések révén átfogóbb képet kaphatsz a változókori tünetek természetéről és hatásáról, miközben jobban elkülönítheted azokat az egyéb testi-lelki panaszaidtól. Ez az önreflexió alapot teremthet a megfelelő megküzdési stratégiák kidolgozásához és az esetleges külső segítség igénybevételéhez.

## 5. Mely szokásaim támogatják a jó közérzetemet, és melyek rontják azt?

Kiegészítő kérdések:

- ↳ Hogyan tudom elhagyni azokat a szokásokat, amelyek nem segítenek?
- ↳ Milyen új szokásokat vezetnék be az egészségem és az energiám érdekében?

Ez a kérdés ráirányítja a figyelmet az életmóddal kapcsolatos szokások hatásaira. A válaszok segítenek megérteni, hogy mely viselkedésmintákat érdemes megerősíteni, és melyeket kellene elengedni vagy átalakítani. A változókorban az életmódbeli tényezők – például a táplálkozás, a mozgás és az alvás – kulcsszerepet játszanak a közérzet fenntartásában. Az ilyen típusú önreflexió lehetőséget ad arra, hogy a nő aktívan befolyásolja életének minőségét.



## 6. Mit jelent számomra a változókor?

Kiegészítő kérdések:

- ↳ Milyen érzéseket társítok ehhez az időszakhoz?
- ↳ Hogyan tudnám ezt az időszakot önmagam felfedezésére és megerősítésére fordítani?

Ez a kérdés lehetőséget ad a változókor mélyebb jelentésének felfedezésére az egyén életében. Segít abban, hogy a nő ne csak biológiai állapotként, hanem életének egy új, akár lehetőségekkel teli szakaszaként tekintsen erre az időszakra. Az erre adott válaszok hozzájárulnak ahhoz, hogy az egyén átgondolja, mit szeretne elérni ebben a korszakban, és milyen új értelmet tulajdonít a változásoknak. A pozitív szemlélet elősegítheti az önel fogadást és az új életszakasz adta lehetőségek kiaknázását.

## 7. Mit üzennek nekem a változókori tüneteim?

Kiegészítő kérdések:

1. Milyen üzeneteket próbál közvetíteni a testem a tüneteimen keresztül?  
Segít a tüneteket jelként értelmezni, nem pedig kizárólag kellemetlenségekként.
2. Milyen életmódbeli vagy érzelmi tényezők vezethettek ezekhez a tünetekhez?  
Ösztönöz arra, hogy az életmódbeli döntéseket összefüggésbe hozza a tünetekkel.
3. Mit tudhatok meg önmagamról, ha tudatosabban figyelem a tüneteim megjelenését és alakulását?  
Elmélyíti az önreflexiót a tünetekre és azok változásaira vonatkozóan.
4. Milyen szokásokkal, tevékenységekkel vagy gondolatokkal tudom megnyugtatni a testemet ezekben a helyzetekben?  
Stratégiák keresésére sarkall, amelyek segíthetnek a tünetek enyhítésében.
5. Melyek azok a figyelmeztető jelek, amelyeket eddig talán figyelmen kívül hagytam?  
Miért nem figyeltem rájuk?  
Ösztönöz az önismeretre és az eddig elhanyagolt testjelzések felismerésére.
6. Hogyan változtatna a mindennapjaimon, ha a tüneteim jelzéseit barátként fogadnám el, és nem ellenségként?  
Segíti a szemléletmód pozitív átalakítását a testi tünetekkel kapcsolatban.
7. Mit jelent számomra a gondoskodás a testemről ebben az élethelyzetben? Hogyan tudom ezt a gyakorlatba is átültetni?  
Elmélyíti a gondoskodás fogalmát, gyakorlatiasabb megközelítéseket eredményez.
8. Hogyan változott a kapcsolat a testemmel az elmúlt évek során? Mit tanulhatok ebből az időszakból?  
Tükrözésre, valamint hosszabb távú tendenciák felismerésére hívja fel a figyelmet.
9. Ha a testem szavakkal fejezhetné ki magát, mit mondana most nekem?  
Kreatív és intuitív választásra késztet, segít jobban összhangba kerülni a testi jelzésekkel.

10. Milyen pihenésre, táplálkozásra vagy öngondoskodásra utalhatnak a tüneteim?

Az egészségesebb életmódra való fókuszálásban támogat, kiemelve a tünetek mint irányjelzők szerepét.

11. Van olyan változás az életemben, amit talán halogatok, és amire a tüneteim figyelmeztethetnek?

Felhívja a figyelmet az esetleg elkerült vagy figyelmen kívül hagyott változások szükségességére.

12. Milyen érzelmek kapcsolódnak a tüneteimhez? Hogyan kezelem ezeket az érzelmeket?

Az érzelmi feldolgozásra ösztönöz, hiszen a tünetekhez gyakran társulhatnak olyan érzelmek, mint a frusztráció vagy a félelem.

### Miért előnyösek ezek a kérdések?

Az önreflexió során a fenti kérdések abban segítenek, hogy a változókori tüneteket ne akadályként, hanem útmutatóként értelmezze a nő. Ez támogatja az egészségmegőrzést, az önismeretet és a tudatos életvezetést, miközben nagyobb harmóniát teremt a test és a lélek között.

A testi tünetek gyakran jelzik, hogy a test figyelmet, gondoskodást vagy változást igényel. Ez a kérdés arra ösztönöz, hogy a tünetek mögöttes okaira fókuszáljunk, és ne csupán kellemetlenségekként kezeljük őket. A válaszok által mélyebb kapcsolatot alakíthatunk ki a testünkkel és annak jelzéseivel, valamint ösztönözhetjük magunkat az egészségesebb döntések meghozatalára, legyen az életmód, pihenés vagy stresszkezelés.

## 8. Milyen hatással van a hormonális változás az érzelmeimre?

Kiegészítő kérdések:

↳ Mi segíthet, amikor hangulatingadozást tapasztalok?

↳ Hogyan lehetek türelmesebb és szeretetteljesebb magammal ebben az időszakban?

Ez a kérdés segít tudatosítani, hogy a hormonális változások nemcsak fizikailag, hanem érzelmileg is hatással vannak ránk. Az érzelmek hullámmozgása természetes ebben az időszakban, de ha ezeket felismerjük és megértjük, könnyebben találhatunk stratégiákat a kezelésükre. A válaszok segíthetnek abban, hogy az érzelmi állapotokat ne negatívumként éljük meg, hanem a változások természetes részeként, amelyekhez alkalmazkodhatunk támogató szokások, például meditáció vagy stresszkezelő technikák bevezetésével.

## 9. Mik azok a régi szokások vagy minták, amelyeket most ideje elengednem?

Kiegészítő kérdések:

- ↳ Milyen új szokások támogatnának a jelenlegi élethelyzetemben?
- ↳ Mit nyerek azzal, ha elengedek valamit, ami már nem szolgál engem?

Ez a kérdés elősegíti a régi, már nem hasznos vagy káros viselkedésminták felismerését és tudatos elengedését. A változókor természeténél fogva egy átalakulás időszaka, amely lehetőséget ad a megújulásra. Az önismeret fejlesztéséhez elengedhetetlen, hogy az egyén szembenézzon azzal, mi akadályozza őt a testi, lelki és érzelmi jólét elérésében. Ez a kérdés ösztönöz arra, hogy helyet teremtsünk új, támogató szokások számára.

## 10. Hogyan tudok nagyobb figyelmet fordítani saját szükségleteimre és igényeimre?

Kiegészítő kérdések:

- ↳ Miért nehéz néha első helyre tenni magamat?
- ↳ Hogyan tudnám kifejezni a környezetemnek, hogy mire van szükségem?

Ez a kérdés az önmagunkkal való törődés fontosságát emeli ki, különösen a változókor során, amikor sok nő hajlamos elhanyagolni a saját szükségleteit a család, a munka vagy más kötelezettségek miatt. A válaszok elősegítik, hogy tudatosan fókuszáljunk az öngondoskodásra és saját igényeink kielégítésére. A kérdés megválaszolása konkrét terv kidolgozását inspirálhatja, például relaxációs időszakok bevezetését, egészséges étkezési szokások kialakítását vagy érzelmi támogató rendszer keresését. Ezáltal a nő megerősítheti az önbecsülését és érezheti, hogy aktívan tesz a saját jóllétéért.

## 11. Mit tanultam a testemről az elmúlt évben?

Kiegészítő kérdések:

- ↳ Hogyan változott a táplálkozásom, a mozgásom az életmódom az elmúlt évben?
- ↳ Mit tehetnék azért, hogy a testem jobban működjön a jelenlegi életszakaszban?

Ez a kérdés önreflexióra ösztönöz, segít felismerni, hogy a testünk folyamatosan változik, és tanít minket, ha hajlandóak vagyunk figyelni rá. Az elmúlt év tapasztalatainak áttekintése rávilágíthat arra, hogyan reagáltunk a fizikai kihívásokra, milyen változások következtek be, és hogyan tudjuk ezekkel összhangba hozni az életmódunkat. A tanulságok tudatosítása megerősítheti az egészségünkkel való kapcsolatot, és előmozdíthatja a test pozitívabb elfogadását.

## 12. Milyen szerepet játszik az étrendem az energiaszintem és a hangulatom alakításában?

Kiegészítő kérdések:

- ↳ Milyen ételek vagy italok javítanak az állapotomon?
- ↳ Milyen táplálkozási szokásokat szeretnék megváltoztatni?

Az étkezési szokások és a hormonális egyensúly szorosan összefüggnek, különösen változókorban. Ez a kérdés rávilágít arra, hogyan befolyásolja az étrend az energiaszintet, az érzelmeket és az általános közérzetet. Az önismeret szempontjából fontos felismerni, hogy az egészségesebb táplálkozás segíthet a hangulati ingadozások és a fáradtság kezelésében. A tudatosság növelése ezen a területen lehetőséget ad arra, hogy az étrendet tudatosan alakítsuk az optimális közérzet érdekében.

## 13. Hogyan tudom kezelni a stresszt és a kimerültséget változókorban?

Kiegészítő kérdések:

- ↳ Mi az a tevékenység, amely feltölt és ellazít?
- ↳ Hogyan tudnám ezeket rendszeresen beilleszteni az életembe?

A stresszkezelés kulcsszerepet játszik a testi és lelki egyensúly megőrzésében, különösen ebben az életszakaszban. Ez a kérdés arra ösztönöz, hogy megvizsgáljuk a jelenlegi stresszkezelési stratégiákat, felismerjük azok hatékonyságát vagy hiányosságait, és lehetőséget teremtünk új módszerek bevezetésére. A válaszok segíthetnek abban, hogy tudatosan beépítsük a mindennapokba azokat a gyakorlatokat (pl. meditáció, jóga, séta), amelyek enyhítik a kimerültséget és a stresszt, támogatva ezzel az egészségünket.

## 14. Hogyan lehetek kedvesebb önmagamhoz ebben az időszakban?

Kiegészítő kérdések:

- ↳ Miért érzem néha azt, hogy „nem vagyok elég”?
- ↳ Hogyan tudom megünnepelni a sikereimet és a fejlődésemet?

A változókor egy olyan időszak, amikor sok nő túlságosan kritikus önmagával szemben, ezért fontos a gyengédség és az önel fogadás fejlesztése. Ez a kérdés segít az öngondoskodásra és az önszeretetre irányítani a figyelmet, lehetőséget ad arra, hogy az egyén átértékelje önmagával szembeni elvárásait. Kedvességet gyakorolni önmagunkkal szemben erősíti a lelki stabilitást, és segít abban, hogy a változókor ne csak fizikai, hanem érzelmi szinten is könnyebben megélhető legyen.

## 15. Hogyan fordíthatom a változókort egy új kezdet lehetőségévé?

Kiegészítő kérdések:

- ↳ Milyen új célokat tűzhetek ki ebben az életszakaszban?
- ↳ Mi az, amit mindig is szerettem volna megvalósítani, de eddig halogattam?

A változókor gyakran az élet új szakaszának kezdetét is jelenti, és ez a kérdés arra ösztönöz, hogy az egyén ne problémaként, hanem lehetőségként tekintsen erre az időszakra. Az önreflexió által felfedezhetjük, milyen új célokat szeretnénk elérni, hogyan élhetünk jobban összhangban az értékeinkkel, és milyen változtatások szükségesek ehhez. A kérdés egy pozitív perspektívát nyit meg, amely segíthet a nőnek, hogy a változókor egy önmegvalósítási időszakká váljon.

## ÖNCOACHING FELADATOK

A következő három coaching feladat támogatja az "Új év, új én" témát, fejleszti az önismeretet, elősegíti az önreflexiót és mélyebb megértést tesz lehetővé.

### 1. Önreflexiós napló: erőforrások térképe

**Cél:** Külső és belső erőforrások felismerése, tudatosítása.

**Időigény:** 20-30 perc

**Eszközök:** napló, toll

**Feladat:**

- Készíts egy listát a téged érő kihívásokról, legyenek azok fizikai, érzelmi vagy szociális jellegűek.
- Egy másik oszlopban gyűjtsd össze mindazokat az erőforrásokat, amelyek már jelen vannak az életedben, például:
  - Az erősségeid, mint türelem, kitartás vagy humorérzék.
  - Azok az emberek, akik támogatnak (családtagok, barátok, kollégák).
  - Olyan eszközök, amelyek segítenek (időbeosztás, relaxáció, rutinok).
- Gondold végig, hogyan tudnád ezek az erőforrásokat még jobban használni a kihívások leküzdésében. Írd le az ötleteidet.

**Reflektáló kérdés:**

- Mely erőforrásaidat szeretnéd jobban kiaknázni az új évben?

KIHÍVÁSOK			ERŐFORRÁSOK		
FIZIKAI	ÉRZELMI	SZOCIÁLIS	ERŐSSÉGEK	TÁMOGATÓK	ESZKÖZÖK

### 2. Jövőkép látomás: az új éned ábrázolása

**Cél:** Jövőkép megerősítése vizualizációval, haladási irány tudatosítása.

**Időigény:** 20 perc

**Eszközök:** papír, színes ceruzák/tollak, inspirációra képek (opcionális).

**Feladat:**

- Hunyd be a szemed, és képzelj el magad egy év múlva:
  - Hogyan érzed magad fizikailag és lelkileg?
  - Milyen szokásaid támogatnak ebben?
  - Hogyan nézel ki? Hogyan éled a mindennapjaid?

2. Nyisd ki a szemed, és készíts egy rajzot vagy ábrát, ami ezt a jövőbeli képet megjeleníti. Használj szimbólumokat, színeket, vagy akár egyszerű szavakat.
3. Írd le néhány mondatban, hogyan éreznéd magad, ha ezt a célt elérnéd.

**Reflektáló kérdés:**

Mi az az egy szokás vagy tevékenység, amit már ma megtehetsz, hogy elindulj ebbe az irányba?

### 3. Értékek és prioritások újrendezése

**Cél:** A legfőbb értékek tisztázása a változó élethelyzetben és ezek hasznosítása az új célkitűzések során.

**Időigény:** 20-25 perc

**Eszközök:** papír, toll

**Feladat:**

1. Írd fel egy lapra a számodra fontos értékeket, például: egészség, család, kreativitás, szabadság, kapcsolat, harmónia.
2. Rendezés:
  - Válassz ki 3 olyan értéket, ami a változókor ezen szakaszában a legfontosabb számodra.
  - Gondold végig, miért ezek lettek a legfontosabbak.
3. Minden választott érték mellé írd egy célt, ami tükrözi azt. Például:
  - „Egészség” - minden reggel sétálok 20 percet.
  - „Harmónia” - minden este relaxációs gyakorlatokat végzek.

**Reflektáló kérdés:**

Hogyan tudnád ezeket az értékeket még jobban beépíteni a mindennapi életedbe?

**Záró gondolatok:**

Ezek a feladatok segítenek elmélyülni önmagad megismerésében, támogatják a változás irányainak meghatározását, és lépésről lépésre vezetnek a céljaid megvalósításához. Ahogyan dolgozol velük, figyelj az érzéseidre, és légy türelmes magaddal. Ne feledd: Az önismereti út egy folyamatos fejlődési folyamat!

## TERMÉSZETGYÓGYÁSZ AJÁNLÁS

Ezek a természetgyógyászati ajánlások támogatják az önerő fejlesztését és a testi-lelki harmónia elérését.

### 1. Gyógytea keverék az elmélyült önreflexióhoz

Az önismerethez fontos, hogy az elme nyugodt és tiszta, ugyanakkor az energiaszint is megfelelő legyen a fókuszált gondolkodáshoz. Ez a gyógytea-keverék támogatja a mentális tisztaságot és az érzelmi egyensúlyt:

**Hozzávalók (egyenlő arányban):**

- **Zöld tea vagy rooibos (*Camellia sinensis*):** enyhe koffeintartalmával támogatja az összpontosítást és serkenti az elmét.
- **Citromfű (*Melissa officinalis*):** nyugtatja az idegrendszert, csökkenti a stresszt, segít az érzelmi egyensúly megőrzésében.
- **Ashwagandha:** növeli a vitalitást és támogatja a hormonális egyensúlyt.
- **Orvosi veronika (*Veronica officinalis*):** javítja az agyi vérkeringést, ugyanakkor nyugtat, de mégsem álmosít.
- **Levendula (*Lavandula angustifolia*):** harmonizálja a hangulatot, segít az ellazulásban.

**Elkészítés:**

1 teáskanál keveréket forrázz le 2,5 dl forró vízzel, hagyd állni lefedve 10 percig, majd szűrd le. Fogyaszd reggelente vagy délután, amikor önreflexiók tevékenységet végzel, például naplóírást vagy meditációt.

### 2. Aromaterápiás illóolajkeverék az önerő erősítésére

Az illóolajok közvetlenül hatnak az idegrendszerre és az érzelmekre, így kiváló támogatói az önbizalom és a belső erő felépítésének.

**Illóolajkeverék az önerő növelésére:**

- **Rozmaring (*Rosmarinus officinalis*):** serkenti az elmét, erősíti a koncentrációt, és támogatja a belső tisztánlátást.
- **Narancs (*Citrus sinensis*):** energizál, életvidámságot és optimizmust hoz.
- **Fahéj (*Cinnamomum zeylanicum*):** melegítő, ösztönző hatása segíti az aktív változtatási szándékot.
- **Rózsa (*Rosa damascena*):** női energiákat harmonizálja, erősíti a szív érzelmi stabilitását.



**Felhasználás:**

Keverj össze 2-2 csepp illóolajat 10 ml hordozóolajban (például jojoba vagy mandulaolaj).

A keveréket használhatod aroma diffúzorban a relaxációs vagy önismereti gyakorlatok alatt, vagy alkalmazhatod masszázsolajként a szívtájéék, a csuklók vagy a háltánték területére kenve.

### 3. Energetizáló, önbizalomépítő reggeli rituálé mozgással

A testmozgás nemcsak a fizikai egészséget szolgálja, hanem erős kapcsolatot épít a test és a lélek között, ami az önismeret szempontjából kulcsfontosságú. Ez a gyakorlat kifejezetten arra fókuszál, hogy reggelente megalapozza a napra szóló pozitív energiát és tudatosságot.

**Ajánlott mozgásforma:**

- **Napüdvözet jóga sorozat:** serkenti a keringést, harmóniába hozza a testi-lelki energiákat, és segít a belső fókusz megtalálásában.
- **Táncos meditáció:** válaszd ki kedvenc zenédet, és mozogj szabadon. Koncentrálj arra, hogy minden mozdulatban örömet és önbizalmat találj.

**Tipp a reggeli rituáléhoz:**

Tegyél egy pozitív megerősítést a napod fókuszába, például:

„Minden nap új lehetőség számomra, hogy szeretettel forduljak önmagam felé.”

#### + Extra tanács:

Mindhárom módszert érdemes kiegészíteni kiegyensúlyozott táplálkozással, ami gazdag B-vitaminban, magnéziumban, és növényi ösztrogénforrásokban, például lenmagban, szójatermékekben vagy csicseriborsóban, mivel ezek segítenek harmonizálni a változókori tüneteket és támogatják a lelki stabilitást.

Ezek a gyakorlatok, szokások elősegítik, hogy az új évben intenzívebben kapcsolódj önmagaddal, és új alapokra helyezhesd az önmagadba vetett hited.