



# *A Csodálatos Nő Munkafüzet*

...Hogy te is fantasztikusan érezd  
magad a bőrödben!



Név:

Dátum:

## 1. nap – Szeretettel köszöntelek!

**“A gyönyörű nő kedves a szemnek, a szelíd nő kedves a szívnek. Az első egy igazi ékszer, viszont a második egy valódi kincs.” – Napoleon Bonaparte**

Orsi vagyok, Life és Business Coach, Motivációs Előadó, A Csodálatos Nő és A Sikeresség Kulcsa program megalkotója.

Egész életemben az volt a vágyam, hogy rátaláljak a szenvedélyemre, arra a hivatásra, ami nem csak csodálatos a számomra, de amivel hozzájárulhatok ahhoz is, hogy a világunk minden nap egy picit jobb legyen.

2012-ben elvégeztem a Coach Akadémiát, felépítettem a Jump with Orsi vállalkozásom és emellett számos kisebb-nagyobb üzletet alakítottam ki.

2015-ben jelent meg a [Jump - How to achieve absolutely anything in just 3 months](#) című könyvem, melyet a [linkre kattintva](#) tudsz megvásárolni.



2 témakörben segítem az ügyfeleimet itthon és világszerte:

- **A nőiesség és annak minden csínja-bínja, illetve**
- **Az álom hivatás megtalálása és a pénzügyi szabadság elérése**

***A mottóm: Élj úgy, hogy minden napod egy csoda legyen. Szeress szíved minden szeretetével, és mindezekre taníts meg másokat is!***

### **Személyes történetem**

Szüleim többek között arra neveltek, hogy tanuljak szorgalmasan, dolgozzak keményen annak érdekében, hogy legyen egy szuper, jól fizető állásom. Én ennek az intelemnek folyamatosan próbáltam töredéktelenül megfelelni. Közben észre sem vettem, hogy egyre inkább férfiakra jellemző tulajdonságokat kezdtem magamra öltetni. Ha otthon bármi elromlott, szó nélkül megjavítottam. Gyakran többet dolgoztam, mint a mellettem lévő partnereim, sok esetben ambiciózusabb voltam náluk. A nap végére már olyannyira elfáradtam, hogy a számomra igazán fontos dolgok, mint például a saját személyiségem fejlődése, teljesen háttérbe szorultak. S közben értetlenül figyeltem, hogyan futnak egymás után zátonyra a párkapcsolataim.

Félreértés ne essék, nem hibáztatom ezért a szüleimet, hiszen ők mindvégig a lehető legjobbat akarták nekem, és én is bármikor megálljt parancsolhattam volna ennek az életformának.

Robotolunk, mint egy férfi; egyszerre több szerepben is próbálunk tökéletesen helyt állni: nőként, anyaként, barátként, szeretőként, pénzkeresőként. Sajnos, egyre inkább azt tapasztalom, hogy az utóbbi időben a nőiségünk megélése az utolsó helyre esett vissza a prioritási listánkon.

A coaching pályámon szerzett tapasztalatok, a különböző önismereti képzések, illetve a saját kutatásaim is óriási mértékben hozzájárultak ahhoz, hogy amikor mostanában belenézek a tükörbe - bár a személy változatlan - egy határozott, kiegyensúlyozott nő mosolyog vissza rám. S természetesen mindezt a környezetem is észreveszi. Amikor ezeket a sorokat írom, érzem a pici pillangókat repdesni a gyomromban, boldog vagyok, megérkeztem, nővé váltam.

Ezért is gondoltam arra, hogy ezzel témával mélyrehatóbban fogok foglalkozni, hiszen szeretném, ha más is megtapasztalná ezt a csodálatos átalakulást, visszatalálást a nőiességünkhöz, önmagunkhoz.

- Napi inspirációért csatlakozz [A Csodálatos Nő Facebook](#) csoporthoz!
- Készen állsz egy fantasztikus, ingyenes, gyakorlatias beszélgetésre, amiről kész céllal és feladatsorral távozhatasz annak érdekében, hogy te is Csodálatos Nőnek érezd magad? Ha igen, akkor szeretettel várlak [A Csodálatos Nő webináriumain](#).
- Gyere el májusban [A Csodálatos Nő Workshopra](#), ahol a többi hölgytársaddal együtt te is megtanulhatod, hogyan legyél jó nő.
- Ha úgy érzed, hogy már nem akarsz több időt elvesztegetni és készen állsz arra, hogy boldog életet élj, akkor jelentkezz [A Csodálatos Nő egyéni programomra](#).

### Sztereotípiák, szerepek

A mai világban nem egyszerű nőnek lenni. Egyrészt igyekszünk megfelelni a gyermekkorunk óta jellemző, kimondott vagy ki nem mondott nemi sztereotípiáknak, másrészt folyamatosan keressük a helyünket, hiszen szakmai kompetenciáink, ambícióink, készségeink lényegesen többre tesznek minket hivatottá, mint a korábbi generációk hölgy tagjait. Többségünk számára a karrier és a család közötti egyensúlyozás korántsem egyszerű, hiszen a napi munka után általában ránk hárul a családról és a gyermeknevelésről szóló második műszak nagyobbik része is.

Igazi kihívást jelent ezeknek az életterületeknek a megfelelő integrálása.

Minden szerepünk „eljátszása” megérne egy külön fejezetet, hiszen komolyan érintik mind a saját, mind a családjuk életét.

Annak érdekében azonban, hogy boldogok legyünk elengedhetetlen, hogy megtaláljuk a külső-belső lelki egyensúlyunkat, és összhangba kerüljünk önmagunkkal. **A Csodálatos Nő munkafüzet** ezt a folyamatot hivatott segíteni.

Arra kérek, hogy

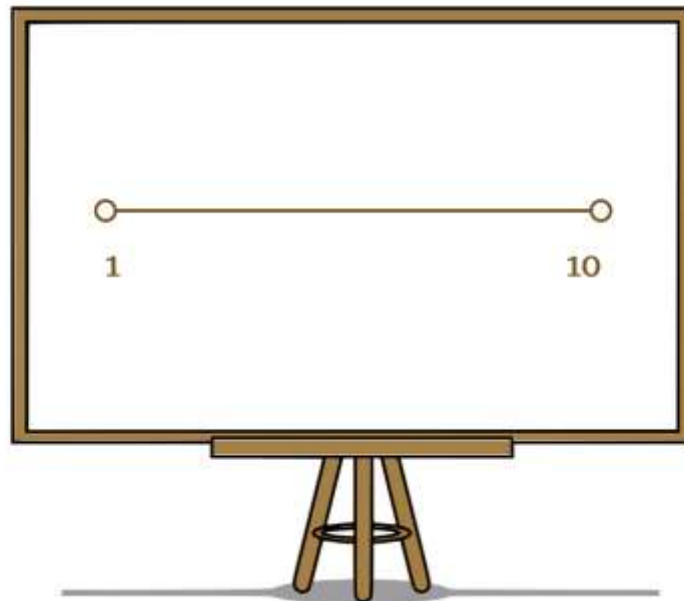
- minden nap csak egy részt vegyél át,
- abban a sorrendben, ahogy azok íródtak,
- és csináld végig lelkiismeretesen az összes feladatot.

Remélem már készen állsz... **Viszlát holnap!**

## 2. nap – Önismeret

**„A tökéletes győzelem önmagunk felett diadalmaskodni.” - Kempis Tamás**

Nos, először is nézzük meg, hogy érzed magad nőként a bőrödben. Ehhez mindössze annyit kell tenned, hogy húzol egy egyenes vonalat, amelynek az elejére az 1-es, a végére pedig a 10-es számot írod. Pont úgy, mint az alábbi ábra mutatja:



Ha ez megvan, akkor arrak kérlek, gondold végig, hogy ezen az 1-től 10-es skálán te mennyire vagy elégedett a nőiessgéddel.

- Van időd saját magadra?
- Kiegyensúlyozott és boldog vagy a különböző női szerepeidben?
- Elégedett vagy a testeddel és a táplálkozási szokásaiddal?
- Mennyire kap a mozgás helyet az életedben?
- Elfogadod és szereted magad?

Ezeket a kérdéseket vedd most végig egyessével, majd a végén adj magadnak egy összesítő számot az 1-től 10-es skálán.

Köszönöm!

Most arra kérlek, készítsd el a saját **ÉLETKEREKEDET**.

Azt szeretném, ha az ábrához hasonlóan te is rajzolnál egy kört, majd felosztanád azt 5 egyenlő nagyságú szeletre:

1. Egészséges táplálkozás, mozgás
2. Önkorlátozó hiedelmek (túl ilyen, vagy olyan vagyok)
3. Önszeretet
4. Külső – belső szépség
5. Önmagam megjutalmazása



Szuper. Ha ez megvan, akkor most értékeld magad ezen az 5 területen. Ismét skálázni fogunk. Milyen pontszámot adnál 1-től 10-ig magadnak?

Az Életkerék tökéletes arra, hogy megnézzük az életünk mely részeivel vagyunk elégedettek, illetve hol lehetne még változtatni annak érdekében, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben.

Nos, mik a te számaid? Boldog vagy az eredményeiddel? Mi lepett meg a legjobban? Hogy nézne ki az ideális életkeréked? Kérlek, foglald most itt össze a gondolataidat.



### 3. nap – Önkorlátozó hiedelmek

**„Amilyen a gondolatunk, olyan az életünk.” - Czipper Ágota**

Rendben. Akkor a mai napon foglalkozunk azokkal a fránya önkorlátozó hiedelmekkel!

Neked is, és nekem is ott duruzsol a fülünkben megállás nélkül az a kis alattomos ördögfajzat és csak mondja és mondja a magáét.

Nem vagy elég szép, csinos, fiatal, okos, stb. így hát bele se kezdj semmibe, hiszen úgy sem fog sikerülni. Ismerős ez a kis hang?

Sajnos ezek az önkorlátozó hiedelmek akadályoznak meg abban, hogy olyan életet élhessünk, amelyet csak szeretnénk. Ezek a kis ördögök mindenki vállán ott ücsörögnek, függetlenül attól, hogy mi a nemünk, hány évesek vagyunk, stb. Rengeteg módon vagyunk képesek önmagunkat limitálni: gondoljunk csak a félelmeinkre, a kifogásainkra, azokra a berögzüléseinkre, amelyeket gyermekkorban szedtünk össze. Van azonban megoldás. Képesek vagyunk arra, hogy kiirtsuk ezeket a fránya önkorlátozó hiedelmeket az életünkből egyszer s mindenkorra.





## Íme a 4 lépcsős csodafolyamat:

1. Az első feladatunk az, hogy megnézzük ezeknek a negatív gondolatoknak az eredetét. Mindezt úgy tesszük, hogy mélyre ásunk az emlékeinkben. Néha elképzelhető, hogy egészen gyermekkorig kell majd visszamennünk, hogy pontosan meg tudjuk határozni mikor és kitől hallottuk őket először. Hány évesek voltunk? Nekünk mondták, vagy csak valahol hallottuk ezeket a gondolatokat?

Nézzük csak az én példámat. Nagyon sokáig az volt a félelmem - mivel történt egy-két olyan negatív dolog a múltamban, ami még a jelenemre is elég jelentősen kihatással volt – hogy ezekkel a néha kellemetlen dolgaimmal, senki nem fog engem szeretni és világ életemben egyedül leszek majd. Ráadásul az sem segített, hogy az egyik közeli baráti pár is pont egy ilyen nehézséggel küszködött. Ezek a gondolatok annyira mélyen voltak rögzülve bennem, hogy számomra ők jelentették az egyedüli igazságot, valóságot.

2. Miután megvagyunk az önkorlátozó hiedelmeink eredetének felkutatásával, a következő lépésünk az, hogy keressünk egy olyan esetet, amely ezekkel a gondolatainkkal ellentétes. Térjünk vissza az én példámhoz. A feladatom az volt, hogy a környezetemben, vagy a nagy világban találjak egy olyan párocskát, ahol bár az egyik fél tele volt mindenféle feldolgozatlan problémával, mégis együtt egy csodálatos kapcsolatban éltek. Ez az ellenpélda megdöntötte az én negatív hiedelmemet, igaznak vélt gondolatomat, vagyis hiba csúszott a rendszerbe.

Szuper! Egy nagy lépéssel közelebb vagyunk a megoldáshoz ☺

3. No akkor menjünk tovább. A következő feladatunk, hogy megvizsgáljuk a hiedelmet egy másik szemszögből is, és találjunk egy alternatív okot a problémára. Ahogy mélyebben kezdtem elemezni a barátaim párkapcsolatát, rájöttem, hogy a nézeteltérések zömét nem a barátnőm problematikus múltja okozta, hanem a kettőjük közötti nagyon gyenge kommunikáció.

Hallelujah, most már két dolog is megcáfolta az önkorlátozó hiedelmemet.

4. Lássuk az utolsó lépést. Ahhoz, hogy teljesen megszabaduljunk ezektől a negatív gondolatoktól, a vizualizáció csodálatos technikáját fogjuk segítségül hívni. Készen állsz? Ha igen, akkor arra kérek, hogy csukd be a szemeidet és képzelj el, hogy két fénykép van előtted. Az egyik képen mosolyogsz és boldog vagy. Minden, amire csak vágytál a tiéd. A másik képen viszont a szemeid könnyben vannak, hiszen ezek a fránya gondolatok, önkorlátozó hiedelmek még mindig uralnak téged és miattuk nem élhetsz olyan kiegyensúlyozott, boldog életet, amelyet csak szeretnél.

Most képzelj el, hogy az a kép, amin szomorú vagy, elkezd halványodni, és mindezt addig teszi, amíg egyszer csak teljesen el nem tűnik. Jelenleg már csak az a kép van előtted, amin ragyogsz és csodálatosan érzed magad.

Azt szeretném, ha ennél a képnél egy picit elidőznél és a figyelmedet teljes mértékig az érzelmeidre fordítanád. Kik vannak körülötted ezen a fényképen? Milyen hangokat hallasz? Hogyan érzed ebben a környezetben magad? Minél pontosabban tudsz ezekre a kérdésekre válaszolni, annál könnyebben szabadulsz majd meg azoktól a ronda, önkorlátozó gondolatoktól.

***Ne feledd, a változás mindig egy felismeréssel kezdődik. Ezt követi majd a probléma megértése, és a legvégén megtörténik a csoda. Egy új sztorit kezdesz el írni.***



## 4. nap – Önszeretet

**„Magszeretni önmagunkat egy életre szóló románc kezdete.” - Oscar Wilde**

Nagyon sokan azt gondolják, hogy szeretetet csak egy másik személytől kaphatnak, pedig mindannyian képesek vagyunk arra, hogy ezt a csodálatos érzést magunknak is megadjuk. Sőt mi több! Az önmagunk iránt érzett szeretet sokkal erősebb bármilyen másnál, hiszen ez a kapcsolat életünk végig tart és feltétel nélküli.

Az önszeretet nem egyenlő az önzőséggel. Pusztán annyit jelent, hogy az illető egészséges önbizalommal rendelkezik, és elfogadja önmagát olyannak, amilyen. Nem rejtegeti többé hiányosságait, hiszen azok is hozzá tartoznak, és tisztában van vele, hogy senki sem tökéletes. Annak érdekében azonban, hogy ez a mindent elsöpő érzés örökké megmaradjon és még fokozódjon is nap, mint nap, vannak bizonyos praktikák, amelyeket meg kell tennünk.



1. Adj meg minent a testednek és lelkednek, amire csak szükségük van. A tested egy csodálatos autó. Mindig elvisz téged oda, ahova csak akarod. Ahhoz azonban, hogy ezek a túrák zökkenőmentesek legyenek arra van szükség, hogy a lehető legjobb üzemanyagot add neki. Figyelj oda a táplálkozásra, illetve arra, mit viszel be a testedbe napi szinten. Gondolom te is azt szeretnéd, ha mindenféle alkatrész csere nélkül sokáig szolgálna téged ez a jármű.

Ami a lelkesedést illeti, azt szeretném, ha a mai naptól beiktatnál 30 percet, amikor is kizárólag önmagaddal foglalkozol. Ez az idő a tiéd, azt tehetsz közben, amit csak szeretnél. Hogy mindegyre reggel szakítasz-e időt, mielőtt beindul a hajítás, vagy az ebédszünet után teszed-e ezt meg, vagy akár lefekvés előtt, nem számít. A lényeg, hogy ez a 30 perces program, melynek adjuk a 'randevú önmagammal' nevet, rutinná váljon. Végül, de nem utolsósorban, próbáld meg meditálni, (hacsak pár percet is) minden nap. Az agyunk folyamatosan zakatol, tele van múltbeli sérelmekkel, jövőbeni feladatokkal, mialatt a jelennel nagyon keveset foglalkozunk. Ahhoz hogy ne csak nézzünk, de lássunk is, illetve ne csak halljunk, de értsünk is elengedhetetlen, hogy a jelen pillanatban legyünk. Ehhez fantasztikus eszköz a meditáció.

2. A második feladatunk az, hogy megtanuljunk nemet mondani. Mi nők, szinte rosszul érezzük magunkat, ha valakinek nem lehetünk a segítségére. Mindez szép és jó, amíg ez kötelező jellegű elvárás nem válik. Onnantól befészkel magát és nem támaszkodik az a fránya rossz érzés, hogy kihasználnak minket. Ne ess ennek áldozatául. Mielőtt igent mondasz, elemezd a szituációt. Gondold végig, hogy valóban van-e időd segíteni, vagy hogy nem kell-e esetlegesen valami számodra nagyon fontos dologról lemondanod emiatt. Önmagunk számára mi magunk kell, hogy a legfontosabbak legyünk. Kicsit olyan ez, mint amikor a repülőn azt tanítják, hogy vészhelyzet esetén először magadra tedd az oxigén maszkot és csak is ezután segíts másokon. Ahhoz, hogy minden pillanatban a lehető legtöbbet és legjobbat adjuk másoknak, elengedhetetlen önmagunk tisztelése, szeretete.
3. Vess véget minden olyan kapcsolatnak, melyek károsak a számodra. Nincs arra szükséged, hogy valaki folyamatosan kritizáljon téged és azt éreztesse veled, hogy nem vagy elég jó. Vedd magad körül olyan emberekkel, akik pozitívak, akik hisznek benned és akik támogatnak céljaid elérésében. Jim Rohn – vállalkozó, szerző és motivációs előadó – annak idején nagyon bölcsen azt mondta, hogy mi magunk annak az 5 embernek vagyunk minden tekintetben az átlaga, akikkel időnk java részét töltjük. Nekem is nehéz volt eleinte ez a felismerés, hiszen emiatt véget kellett vessek egy-két korábbi kapcsolatnak. De hidd el, annak érdekében, hogy boldog és kiegyensúlyozott legyél, és hogy rendületlenül haladj céljad felé, elengedhetetlen a jelenlegi kapcsolatad elemzése.

4. Amikor valaki bókol neked, fogadd azt óriási szeretettel és mondd, hogy köszönöm. Ne azon kezdj el rögtön gondolkodni, hogy mivel is viszonzhatnád a bókoló kedves szavait. Csak élvezd a pillanatot! A másik érdekesség, amit megfigyeltem, hogy amikor valaki megdicsér minket, a ruhánkat stb. mi ahelyett, hogy ezt egy mosollyal fogadnánk, rögtön szabadkozni kezdünk.

- Áh, ez a blúz már ezer éves :-)) - nem is gondolva arra, hogy itt egy csodálatos pozitív energiaáramlást akadályozunk meg. Figyeljünk mostantól erre, és éljük meg ezt a fantasztikus pillanatot.

5. Elkövettél egy hibát? Nagy ügy... Mindannyian hibázunk napi szinten akár többször is. A lényeg, hogy tanuljunk belőle és megbocsássunk magunknak. Senki sem tökéletes. Addig, amíg minden pillanatban a lehető legjobbat próbálsz adni, tenni, baj nem lehet.

6. Hagyd abba a hasonlítgatást. Nincs két egyforma ember, a világ emiatt színes és gyönyörű. Képzeld csak el milyen lenne, ha holnaptól 300 ezer Angelina Jolie rohángálna az úton. Hidd el, úgy vagy egyedi és tökéletes, ahogy vagy. Az egyedüli személy, akivel nem árt, ha napi szinten megméretkezől, az saját magad! Amíg arra törekszel, hogy minden pillanatban jobb és jobb legyél, addig a lehető legnagyobb ajándékot adod önmagadnak és a világnak is.

7. Sokkal jobban fogod önmagad szeretni, ha a kitűzött céljaidat sorra eléred. Nagyon fontos, hogy készítsünk egy feladatlistát minden napra, amelynek segítségével folyamatosan közelebb kerülünk majd az álmaink megvalósításához. Ne félj a kudarctól! Valahol olvastam, hogy a kudarc nem más, mint csalódottság érzés egy olyan esemény be nem következéséből adódóan, melyhez korábban sok reményt fűztünk. De vajon miért is lennénk csalódottak? A-ból B-be rengeteg úton el lehet jutni. Csak azért mert az első irány nem bizonyult megfelelőnek, az nem azt jelenti, hogy a feladat teljesíthetetlen. Számomra a kudarc szó pusztán annyit jelent, hogy a félelmeink miatt egy lépést sem teszünk a céljainkért! Nézzük csak meg a picit babákat! Amikor megannyi kísérlet után ismét a fenekükre pottyannak, nem azt mondják, hogy:

- Áh, hagyom én ezt a francba, nem fog ez nekem menni. Inkább ücsörgök egész életemben. Úgy legalább nem kell a kudarcból származó szégyenérzetemmel foglalkoznom.

Persze most mosolygunk ezen a példán, pedig milyen sok igazság van benne. A babák naponta többször esnek popsira, mielőtt egy varázslatos pillanatban megtörténik a csoda, és felállnak. De még itt sem hagyják abba. Hiszen oké, hogy már stabilan állnak, de el kell ám jutni ahhoz az asztalon álló, minden színben pompázó valamihez, ami olyan kedves a nagyinak, és amiben virágokat tart :-). Tanuljunk a gyerekektől, és ne adjuk fel az első akadálynál!

8. Amikor teljesítesz egy feladatot vagy elérsz egy korábban kitűzött célt, jutalmazd meg magad. Ezek az apró gesztusok önmagad felé csodákra képesek. Ösztönöznöd fognak abban, hogy a következő alkalommal is mindent megtegyél a sikerért. Sajnos, azt tapasztalom, hogy nagyon kevés időt szentelünk önmagunk megjutalmazására. Az ügyfeleim kikerekedet szemmel hallgatnak, amikor erről a témáról beszélgetünk. Fogalmunk sincs hogy kezdjenek bele, illetve hogyan ériék el, hogy a saját maguk megjutalmazása rutinná váljon az életükben. Néha még az sem teljesen tiszta számukra, mi is lehetne az a kis meglepetés, ajándék, amely boldoggá tenné őket. Természetesen a következő ülésen már óriási örömmel számolnak be arról, milyen csodálatos érzés volt egy nehezebb feladat elvégzése után önmaguk megajándékozása. Itt szeretném megjegyezni, hogy ezek a jutalmak, nem kell, hogy óriási költséget jelentsenek számunkra. Gondoljunk csak egy hosszú sétára a parkban, illetve egy finom vacsora megfőzése vagy egy régóta halogatott könyv elolvasása is ugyanúgy örömmel tölthet el minket. Légy kreatív és találd meg a számodra legszebb és legösztönzőbb jutalmakat. Arra természetesen figyelj oda, hogy ezek a jutalmak ne legyenek a céljaiddal ellentétesek. Egy kemény diéta után, nem biztos például, hogy egy zsíros hamburger a legmegfelelőbb jutalom! Szeretném, ha mostantól minden hónap végén a nettó jövedelmed 10%-át önmagad megjutalmazására fordítanád. Hidd el, megérdemled!

Ha többet szeretnél megtudni arról, hogyan gazdálkodjunk a pénzünkkel, hogyan osszuk el úgy a nettó jövedelmünket 6 felé (amelyből a jutalmazás az egyik), hogy az közben folyamatosan csak gyarapodjon, akkor csatlakozz te is [A Sikeresség Kulcsa Facebook](#) csoportomhoz, ahol többek között erről is beszélünk.

9. Kezdj el Siker és Hála naplót vezetni. Ez az 5 perces cselekedet a nap végén óriási mértékben fejleszti majd az önbizalmadat, illetve emlékeztetni fog arra is, mennyi csoda, és milyen sok fantasztikus ember vesz téged körül nap, mint nap, amiért hálás lehetsz. Arra kérek, hogy mostantól minden este írd össze 5 dolgot, amit elértél aznap, és ami büszkeséggel töltött el, és a következő nap folytasd azokkal a dolgokkal, amelyekért nap közben hálás voltál.
10. Az utolsó, és egyben az egyik legfontosabb tanácsom a számodra, hogy amikor csak lehet, mosolyogj. Meglátod, az emberek is másként kezelnek majd téged, hiszen mindenki szereti a boldog, vidám hölgyek társaságát. A mosoly ráadásul ragályos. Észrevetted már? Teszteld! Miután befejezted ennek a résznek az olvasását, nézz ki magadnak valakit és mosolyogj rá. Hidd el, az illető viszonzni fogja a gesztust. **Ne feledd: A mosolyod a legszebb ékszer, amit csak viselhetsz.**

Az önszeretet megtanulása nem egyszerű folyamat. Légy magaddal türelmes. Annak érdekében azonban, hogy boldog és kiegyensúlyozott legyél, elsajátítása elengedhetetlen.

Abban a pillanatban, hogy elfogadod és elkezded önmagadat szeretni, egy új, addig szinte ismeretlen, csodálatos világ tárul majd eléd: A Boldogság Világa.





## 5. nap – Egészséges táplálkozás, mozgás

**„Az egészséges táplálkozás pusztán annyit jelent, hogy tiszteled és szereted önmagad!” - Kovács Orsi**

A mai nap böjtölök...

Körülbelül 2.5 éve találkoztam először azzal a diétával, ami azóta teljesen megváltoztatta az életem. Talán a diéta kifejezés nem is annyira helytálló, hiszen itt egy tőzsgyökeres életmódváltásról van szó. Olyan könnyedén épült be a Magyarországon böjtdiétaként ismert fogyókúra az életembe, hogy szinte észre sem vettem.

Hogy miért kezdtem el? Amellett, hogy nekem is többször meggyűlt a bajom az úgynevezett jójó effektussal (kilók le – kilók fel), más egészségügyi okokból kifolyólag is úgy döntöttem, hogy kipróbálom ezt a csoda diétát... és milyen jól tettem. Az eredmény varázslatos volt és természetesen mind a mai napig az.

Nagyon sokan azért követik ezt a variációt, mert le akarnak fogyni tőle. Talán ők nem is sejtik, hogy ezen kívül még számos előnye van ennek a diétának. Alkalmazása közben javulás tapasztalható a cukorbetegséggel, magas vérnyomással küszködő emberek állapotában, csökkenti a koleszteról szintet is, és a litstát még lehetne folytatni.

A diéta lényege, hogy 5 napon keresztül normálisan étkezünk, és heti 2 nap böjtölünk. A böjtnapokon a hölgyek 500, míg a férfiak 600 kalóriát vihetnek be a szervezetükbe. Természetesen, amikor elértük a kívánt súlyunkat, a böjtnapok számát érdemes lecsökkenteni egyre.

Jómagam rengeteget diétát kipróbáltam már, több kevesebb sikerrel. Voltak olyanok, amelyek követése nagyon nehezemre esett. Ennél a formánál azonban semmi problémát nem tapasztalok, hiszen még azt is én határozom meg, mely napokon böjtölök, és mely napokon étkezem rendesen. Ha például tudom, hogy az adott napon egy születésnapra vagyok hivatalos, ahol melleleg a kedvenc ételeimet szolgálják majd fel, akkor aznap nem követem a diétát. A lényeg, hogy a heti 5:2 arány mindig megmaradjon. Gondolj csak bele, csak azért mert ma nemet mondasz a csokira, attól még azt holnap nyugodtan megeheted.

Ha őszinte akarok lenni, eleinte én is kételkedtem a diéta hatásosságában, illetve azt is nehezen képzeltem el, hogyan élem majd túl a napot mindössze 500 kalória bevitelével. Csodálatos volt azonban azt megtapasztalni, hogy mekkora önuralom van bennem.

Sajnos a legtöbb alkalommal nem azért eszünk, mert éhesek vagyunk. Sokszor étellel kompenzáljuk a lelki bánatunkat, illetve gyakran akkor is a hűtőszekrény felé vesszük az irányt, amikor unatkozunk. Sőt mit több, általában akkor is ránk tör az éhség, ha ennivaló van körülöttünk, ami lássuk be, majdnem mindig így van. De hidd el, képes vagy legyőzni az éhség érzetét.

A másik érdekesség az volt, hogy minden várakozással ellentétben, a böjtnapot követően nem akartam a hűtőszekrény teljes tartalmát felfalni. Sőt, talán még kevesebbet is fogyasztottam aznap, mint általában.

Amióta elkezdtem ezt a diétát, sokkal jobban érzem magam. Több energiám van és kevésbé vagyok fáradékony.

A mai napon például a reggeli kávé elfogyasztása után (természetesen a kávé sovány tejjel és cukor nélkül értem) zabkását ettem áfonyával, míg vacsorára zöldséglevest készítettem magamnak.

A legjobb, ha játékosan állunk az egészhez. A játékszabály, hogy minden egyes alkalommal találjunk ki egy újabb alacsony kalóriatartalmú ételt. Én például már előre tudom, hogy a következő böjtnapon tojást eszem majd reggelire, míg a vacsorám tonhalsaláta lesz.

Biztos vagyok benne, hogy még most is egy kicsit bizalmatlanul olvasod a soraimat. Hogy is lakhatna bárki jól ennyi kalóriával? Hidd el, megoldható. Különösen megkönnyítheted a dolgot akkor, ha készítesz egy bevásárló listát és előre megtervezel mindent. Vannak, akik egyszerre fogyasztják el az ajánlott kalóriamennyiséget, míg mások (beleértve magamat is) a böjtnapokon kétszer esznek. A reggelinél odafigyelek, hogy az ne legyen több 100-200 kalóriánál, vagyis a vacsorához felhasználható energiamennyiség 300-400 körül van.

Készíthetsz magadnak spenótos omlettet reggelire és zöldséges csirkét vacsorára, de akár ehetsz egy joghurtot is banánnal a következő böjtnap reggelén, és zárhatod a napot egy finom sütőben sült tőkehallal, valamint párolt zöldségekkel.

## Testedzés

Természetesen nincs az a diéta, ami 100%-an működik, hacsak nem tornázunk mellette. A rendszeres testmozgás mint tudjuk, elengedhetetlen a testi-lelki egyensúlyunk megtartása érdekében. Mindemellett természetesen évekkel hosszabbíthatja meg az életünket és még fiatalít is. Nyilván számos más előnye is van a mindennapos testedzésnek. Megnyugtató, ha idegesebbek vagyunk, jobban érezzük magunkat általa a bőrünkben, az alakunkat is formálja és még a csontunkat is erősíti.

Mostantól próbáld meg minden nap legalább 30 percet mozogni. Az egyik nagy kedvencem Jillian Michaels jóga videója. Mindössze 35 perces, de garantáltan átmozgatja minden csontodat. Az edzésprogramot a Youtube oldalán ingyenesen letöltheted: <http://bit.ly/1Cnihb0>

## FELADAT

A mai feladatod, hogy készíts magadnak egy súlytáblázatot. Használhatsz Excel-t, de akár rajzolhatsz is egyet. A lényeg, hogy a következő oszlopok szerepeljenek rajra: dátum, súly, étel és ital bevitel, mozgás, megjegyzés.



Ez a fogyás napló óriási segítséget jelenthet abban, hogy jobb és biztosabb eredményt érjünk el, hiszen nem csak azt látjuk majd az ábrán, hogy a súlyunk melyik irányban változik, de a táblázat azt is megmutatja majd, hogy melyek azok az ételek, italok amelyek nem kedveznek a diétánknak. A mozgás rovatba jegyezd fel, mennyi időt szántál az adott napon az testedzésre, és a megjegyzéshez mehet minden olyan információ, amit fontosnak érzel megemlíteni a diétával kapcsolatosan: esetleges sérülés, megfázás, szülinapi buli, stb.

A fogyási napló segítségével pontosan nyomon követheted majd milyen eredményeket értél el az adott időszakban, sikerült-e a kitűzött célokat teljesítened, illetve, hogy milyen esetleges változtatásokat érdemes beiktatni a gyorsabb fejlődés érdekében.

### PÉLDA

<b>Dátum</b>	<b>Súly</b>	<b>Étel - Ital bevitel</b>	<b>Mozgás</b>	<b>Megjegyzés</b>
2017. április 1.				
2017. április 2.				
2017. április 3.				
2017. április 4.				
2017. április 5.				
2017. április 6.				
2017. április 7.				
2017. április 8.				
2017. április 9.				
2017. április 10.				
2017. április 11.				
2017. április 12.				
2017. április 13.				
2017. április 14.				
2017. április 15.				
2017. április 16.				
2017. április 17.				
...				
...				
...				

## 6. nap – Külső-belső szépség

**„A szépsége megragadja a figyelmed, viszont a személyisége magával ragadja a szívedet.” – Ismeretlen**

Manapság mi, nők is napi 8-10 órát töltünk a munkahelyünkön. Majd amikor végre eljön a munkanap vége, akkor kezdődik otthon a ház és a család körüli műszak második felvonása. Annak érdekében azonban, hogy sikeresé váljunk a szakmai életben, és végérvényesen kitörjünk a tradicionális háziasszony szerepünkből, néhányan bizony elsajátítottunk egy-két negatív, férfias tulajdonságot is. Kérlek, ne érts most itt félre! Nagyon örülök neki, hogy annak idején elindult ez a mozgalom, de azt is érzem mindemellett, hogy egy picit talán túl messzire mentünk. Én biztosan, és azok a hölgyek, akikkel az elmúlt időszakban eszmét cseréltem erről a témáról, szintén megerősítették ezt a feltevésemet. Sajnos ezáltal nem csak a saját külső-belső egyensúlyunk borult föl, de a férfiakkal való kapcsolatunkon is érezhető a negatív változás. Szerettük volna elhinni, hogy ha keményen dolgozunk, akkor mindent elérhetünk, sőt még talán annál is többet. Ezért viszont néhányan alkut kötöttünk az ördöggel. Feláldoztuk a nőiességünk egy részét egy-két olyan tulajdonságért, amellyel gondoltuk, hogy könnyebben és jobban érvényesülünk majd. Sajnos ennek az lett a következménye, hogy kimerültünk, magányossá váltunk, és még a férfiakkal való kapcsolataink is sorra tönkre mentek.

Mindannyian egy olyan kapcsolatra vágyunk, ahol a párunk tisztel, imád és a tenyerén hordoz minket, s minezért cserébe mi gondosodunk róluk és támogatjuk őket. Számunkra a legfontosabb a szeretet, de gyakran úgy érezzük, ennek maximális kimutatása gyengeségnek tűnhet mások előtt. Annak érdekében azonban, hogy megtaláljuk az álmaink férfit, ki kell tudjuk tárni a szívünket, és vissza kell találnunk a mélyben lakozó nőiességünkhöz.

Szerencsére rengeteg olyan praktika van, ami segíthet nekünk ebben a folyamatban. Kedjük is az alapokkal:

- Fordíts figyelmet a öltözködésedre. Nagyon fontos, hogy mindig az alakodnak és a méretednek megfelelően vásárolj ruhákat. Legyél csinos, de semmiképpen nem hivalkodó. Ne tartogasd a legszebb darabjaidat a szekrényben, hiszen ott senki nem látja majd. Viseld őket, amikor csak megteheted.

- Én nagyon szeretem a különböző smikeket. Nyugodtan kísérletezz, és találd meg azt a színvilágot, ami a legjobban kihangsúlyozza az arcodat.
- Bátran hordj kiegészítőket. Hidd el: egy sál, egy ékszer vagy egy divatos táska csodáka képes.
- Ápold és kényeztesd a testedet. Ha kell, változtass az életmódodon, táplálkozz egészségesen, mozogj rendszeresen és próbálj meg annyi órát aludni, amennyire csak a testednek szüksége van.
- Végy kényeztető fürdőt legalább hetente egyszer. Halgass közben halk muzsikát és csak élvezd a pillanatot. Fürdés után használj illatos testápolót, amit lágy mozdulattal vigyél be a bőrödbe. Nem is sejtened, hogy mennyire erősítik az önbizalmadat ezek az alkalmak, amikor szinte egyé válsz a testeddel.
- Végezetül, hogy minden tökéletes legyen, fújd magadra a kedvenc parfümödet és csak érezd, milyen csodálatos nőnek lenni.

Szuper. Most már, hogy újra a zsigereinkben érezzük a nőieségünket, nézzük meg, mit tehetünk annak érdekében, hogy mindezt a külvilág is észrevegye.

- Légy kedves, gondosodó, könyörületes és udvarias.
- Mozogj kecsesen. Sétálás közben a csípőd billegjen és ne a vállad.
- Helyezz el gyertyát otthonodban, és legyen otthon mindig egy csokor virág, ami beillatozza a lakást.
- Tarts havonta legalább egyszer egy kényeztető, wellness napot, amikor a testedé a főszerep.
- Lepd meg magd apró csecsebecsékkal, miután teljesítesz egy korábban kitűzött feladatot.
- Alkalomadtán hívd meg magad vacsorázni, és tölts el egy kellemes estét a saját társaságoddal.
- Nagyon fontos, hogy a tükörképednek a legjobb barátnője legyél. Mondogasd neki, amikor csak teheted, hogy milyen szép.
- Ha lehetőséged van rá, menj el egy profi fényképészhez, és kérd meg, hogy csináljon rólad egy fotósorozatot. Hidd el, imádni fogod az eredményt.
- Vannak gyerkőceid? Akkor még inkább szükséged van arra a napi fél órára, ami csak a tiéd. Használd ki ezeket a pillanatokot és amikor csak lehet, kényeztesd a benned lakozó nőt. Biztos vagyok benne, hogy a férjed is hamarosan észreveszi majd a pozitív változást.

Mint ahogy azt már említettem, nekem sem volt egyszerű visszatérni a nőiségemhez. Addig kellett magamra erőltetnem a különböző feladatokat, praktikákat, amíg azok be nem épültek a mindennapjaimba és a szerves részemé nem váltak.

Kívánom, hogy te is minél hamarabb megtapasztald, milyen csodálatos is ezen a világon nőnek lenni.

**A mai napi feladatod, hogy elhívd magadat egy randevúra.** Munka után vegyél fel egy csinos ruhát, tegyél fel egy szép sminket és már indulhatsz is. Nincs jelentősége, hogy az étteremben hogyan töltöd majd el az idődet. Ha szeretnéd, nézd az embereket, olvass egy könyvet, vagy csak élvezd a csodálatos ízeiket. A lényeg, hogy fantasztikusan érezd magad a bőrödben.

Ne aggódj! Eleninte nekem is nehezen ment ezt a feladatot teljesíteni. De amint megtanultam elfogadni, sőt megszeretni önmagam, az „Orsis” esték váltak az egyik kedvencemmé.







## 7. nap - Kép az ideális életemről... (vision board – látvány tábla)

**„Ha valamiről álmodsz, azt meg is tudod valósítani.” - Walt Disney**

Ahhoz, hogy még könnyebben el tudd érni a céljaidat, óriási segítség lehet a látványtábla elkészítése. Ehhez a következő eszközökre lesz szükséged:

- sok-sok újságra, színes magazinra
- ollóra
- ragasztóra
- egy nagy kartonpapírra (javaslom az A3-at)
- esetleg filctollakra

Ha ezek megvannak, akkor lapozd át az újságokat, és mindent vágj ki belőlük, - képeket, szavakat, mondatokat - ami megérint!

Helyezd el ezeket a kivágott képeket a kartonpapírodon úgy, hogy azok tökéletesen ábrázolják az álmaidat, céljaidat, vágyaidat, amiket az elkövetkezendő időszakban meg szeretnél valósítani. A lényeg, hogy amikor csak ránézel erre a táblára, egy óriási mosoly kerekedjen az arcodon és úgy érezd, hogy ezekért a célokért mindenre képes vagy.

Ha esetleg valami még mindig hiányozna a tábládról, akkor azt kézzel írt idézetekkel vagy a saját rajzaiddal nyugodtan kiegészítheted.

Amikor elkészült a kép az ideális életeredről, keress neki egy olyan helyet, ahol minden nap a szemed előtt lesz.

Minél többször látod a céljaidat vizuálisan magad előtt, annál könnyebben el fogod hinni, hogy képes vagy azokat elérni... és azok szinte észrevétlenül meg is fognak valósulni.

Ha mindezt digitálisan szeretnéd megtenni, akkor szeretettel ajánlom Bob Proctor zseniális találmányát, a [Mind Movies](#)-t, melyet a linkre kattintva érhetsz el.

A csatolt ábrán az én kívánság táblámat láthatod erre az évre.



## FELADAT

A mai nap készítsd el te is a saját látvány tábládat az ideális életedről.

## Végszó

**„Egy igazi nő sosem féltékeny, hanem hisz magában, mert pontosan tudja, hogy az értéke felbecsülhetetlen.” - On Sai**

Köszönöm, hogy velem voltál az elmúlt 7 napban. Remélem, hogy te is nagyon jól érezted magad és egy nagy lépéssel közelebb kerültél ahhoz a csodálatos nőhöz, aki mindvégig benned lakozott. Természetesen a saját személyiségfejlődésünk egy véget nem érő folyamat, így ahhoz, hogy folyamatosan elégedettek legyünk az eredménnyel elengedhetetlen, hogy minden pillanatban a lehető legjobb formánkat adjuk önmagunknak és a világnak is. Nem elég például, ha ma teljesíted a feladatokat, de már holnapra meg is feledkezel róluk. Építsd be őket a mindennapjaidba és engedd, hogy a szerves részeddé váljanak.

Annak érdekében, hogy a siker 100%-os legyen, most azt szeretném, ha utánam ismételnéd a következő mondatot:

Mindent meg fogok annak érdekében tenni, hogy boldog és kiegyensúlyozott életet éljek, és erre igyekszem majd megtanítani másokat is.

Aláírás: .....

Dátum: .....

**Köszönöm, hogy velem tartottál ezen a csodálatos úton!**

**További sok sikert!**

Ui.: Nagyon örülnék neki, ha írnál nekem a történetedről, fejlődésedről, amit aztán szívesen feltennék a weboldalamra, hogy általa inspiráljam a többi hölgytársunkat is. Köszönöm!