



Nőnek lenni jó!

Előkészítő munkafüzet

...Hogy végre én is csodálatosan
érezhessem magam a bőrömben!

Név:

Dátum:

Szeretettel köszöntelek!

Most a Nőnek lenni jó februári workshopjának előkészítő munkafüzetét tartod a kezvedben!

MIT? MIÉRT? HOGYAN?

Ebbe a testbe születél. Nő vagy és csodálatos! Légy büszke rá és tégy meg mindent azért, hogy a ragyogásodat az egész világ észrevehesse!

Annak érdekében azonban, hogy maximálisan boldogok legyünk, ki kell tárnunk a szívünket, és vissza kell találnunk a mélyben lakozó nőiességünkhöz!

- Te vajon milyen célokat szeretnél elérni 2018-ban annak érdekében, hogy végre fantasztikusan érezd magad a bőrdobben?
- Elgondolkodtál már azon, miért is annyira fontos mindez a számodra?
- Milyen tulajdonságok állnak a rendelkezésedre, amelyeknek a segítségével kétségtelen, hogy te is meg tudod majd valósítani az álmod?



1. Kezdjük a feladatot a **MIT?** kérdés megválaszolásával!

Lássuk csak, mi is a te legfontosabb célod a 2018-as évre? Egészségesebb életmódot szeretnél kialakítani, vagy egy tartós párkapcsolatra vágysz, vagy talán magaddal szeretnél jobban összhangba kerülni?

Ennél a feladatnál nagyon fontos, hogy amennyire csak tudod, precízen fogalmazd meg a vágyadat.

.....

.....

.....

Ha a mondattal készen vagy, akkor arra kérek most, keress egy olyan képet az egyik magazinban, ami az álmodat tökéletesen szemlélteti, és ragaszd azt fel ide:

Email cím: jumpwithorsi@gmail.com
Website: www.jumpwithorsi.com
Copyright: **Jump Coaching & Publishing**



2. Szuper! A következő feladatunk az, hogy megvizsgáljuk, **MIÉRT? is olyan fontos számodra, hogy az előbbieken megfogalmazott célodat elérd?**

Ne feledd minél erősebb a MIÉRT, annál könnyebb a HOGYAN!!!

Írj össze 8-10 indokot, amiért elengedhetetlen, hogy megvalósítsd az álmodat.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Skálázás: 1-től 10-es skálán számodra mennyire fontosak ezek az érvek?
(1= kevésbé fontos, 10 = elengedhetetlen)

Elképzelhető, hogy azt érzed majd egy-két indoknál, hogy azok igazából a szüleidnek, a külvilágnak, stb. fontosak, de számodra nem jelentősek. Ezeket kérlek, húzd át. Majd karikázd be azokat, amik **NEKED** tényleg számítanak, amelyeknek legalább 8-as értéket adtál!

Tökéletes! Most már azt is tudjuk, mik a te mozgató rugóid, amikért hajlandó leszel azt a bizonyos extra erőfeszítést is megtenni.

3. Az utolsó feladatunk pedig nem más, minthogy feltérképezzük azt a bizonyos **HOGYAN?-t!**

Ehhez arra kérek, fejezd be a következő mondatot!

Azért érdelem meg, hogy.....
.....
(kitűzött célod), **mert**....

Sorolj fel 5 olyan tulajdonságodat, amiben te kiemelkedően jó vagy, és amelyek miatt azt gondolod, hogy 100%-osan képes vagy megvalósítani a vágyadat.

Ilyenek lehetnek például:

- Számomra a lehetetlen szó ismeretlen fogalom.
- Mindig képes vagyok arra, hogy tiszta fejjel átlássam a helyzetet.
- Fantasztikus önfegyelemmel rendelkezem.
- Kitartásom egyedülálló.
- Képes vagyok mindenből tanulni.
- Mindenhol és mindenben látom a lehetőséget.
- Képes vagyok minden alkalommal meghallani a szívem hangját.
- stb.

Nos, akkor lássuk, te milyen kvalitásokkal rendelkezel, amelyeknek birtokában szinte elképzelhetetlen, hogy hamarosan el ne érd a célodat.

1.
2.
3.
4.
5.

Nagyszerű! Most már készen állsz a Nőnek lenni jó februári tréningjére, hiszen pontosan megvannak a válaszaid a MIT?, MIÉRT? és a HOGYAN? kérdésekre.

Ezek mankóként szolgálnak majd bármikor a jövőben, amikor úgy érzed, hogy elfáradtál, fókuszot vesztettél, vagy egy nehezebb, kihívásokkal teli időszakban lenne szükséged támogatásra, iránymutatásra.

Hamarosan találkozunk a Nőnek lenni jó Workshopon, ahol lehetőséged lesz arra, hogy...

- Megtanuld az önszeretet művészetét
- Megszabadulj azoktól a fránya önkorlátozó hiedelmeidtől
- Egy egészséges életmódot alakíts ki a saját magad és a környezeted számára
- Megértsd az okát annak, hogy miért futottak zátonyra az eddigi kapcsolataid és megtanuld, hogyan változtathatsz ezen
- Elsajátíts egy-két olyan praktikát, eszközt, amelyet hazavihetsz magaddal és azonnal alkalmazni is tudsz
- Eltölts egy fantasztikus napot egy csodálatos csapattal.

Regisztrálni a következő linken tudsz:

<https://www.facebook.com/events/352795005212020/> vagy a
<http://jumpwithorsi.com/workshop-noiesseg-soha-nem-megy-ki-divatbol/>
weboldalon.

Tréning dátuma:

Budapest: 2018. február 10.

Email cím: jumpwithorsi@gmail.com
Website: www.jumpwithorsi.com
Copyright: **Jump Coaching & Publishing**



Egy pár szóban rólam

Kovács 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 számomra csodálatos, de amivel hozzájárulhatok ahhoz is, hogy a világunk minden nap egy kicsit 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, melynek magyarra fordítása jelenleg is folyik.



2 témakörben segítem az ügyfeleimet Magyarországon 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!

Email cím: jumpwithorsi@gmail.com
Website: www.jumpwithorsi.com
Copyright: **Jump Coaching & Publishing**

