



*Jumps with Orsi*  
COACHING WITH LOVE & COMPASSION

## *Nőnek lenni jó!*

*Előkészítő munkafüzet*

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

Név:

Dátum:

## Szeretettel köszöntelek!

Most a Nőnek lenni jó! Intenzív Online Akadémiára előkészítő munkafüzetet 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 2021-ben 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 2021-es 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](mailto:jumpwithorsi@gmail.com)  
Website: [www.jumpwithorsi.com](http://www.jumpwithorsi.com)  
Copyright: **Jump Coaching & Publishing**

*Jump with Orsi*   
COACHING WITH LOVE & COMPASSION

**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)

Elképzelted, 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 kérélek, 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 érjed 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! Intenzív Online Akadémián, ahol lehetőség 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.

**Jelentkezni az Akadémiára itt tudsz: <https://jumpwithorsi.com/nonek-lenni-jo-online-akademia/>**

**Sok sikert!**

Email cím: [jumpwithorsi@gmail.com](mailto:jumpwithorsi@gmail.com)  
Website: [www.jumpwithorsi.com](http://www.jumpwithorsi.com)  
Copyright: **Jump Coaching & Publishing**

*Jump with Orsi*   
COACHING WITH LOVE & COMPASSION

## 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](mailto:jumpwithorsi@gmail.com)  
Website: [www.jumpwithorsi.com](http://www.jumpwithorsi.com)  
Copyright: **Jump Coaching & Publishing**

*Jump with Orsi*   
COACHING WITH LOVE & COMPASSION