



NÉZŐPONTOK VÁLTÁSA ÖNREFLEXIÓ

Bertha Beáta coach

ÜDVÖZÖLLEK

"Ahogy gondolkodsz, úgy élsz." A siker titka: a gondolatok ereje. Ez a mondás tökéletesen összefoglalja, hogy a gondolataink milyen hatalmas erővel bírnak az életünk alakításában. Akik sikeresek akarnak lenni, azoknak elsősorban a gondolataikra kell figyelniük.

A nézőpontjaink, gondolataink összessége formálja a valóságunkat. Ha igazi változást szeretnél létrehozni az életedben, akkor elkerülhetetlen, hogy fókuszba helyezd a gondolataidat, a nézőpontjaidat, ezek által a hitrendszeredet.

Ha ez megtörtént, vizsgálj meg, hogy melyek azok a nézőpontok, amelyek a sikeres forgatókönyvedet írják. Az összes többi ki el kell engednünk.

Hogyan tedd ezt meg? Tudatosíts! Légy jelen az elkövetkező 5 napban és tudatosítsd, hogy most éppen mire gondolsz. Munkahelyen, az utcán, a család körében, amikor filmet nézel, eszel, mozogsz, öltözködsz.

Ebben az 5 napban elegendő lesz megfigyelni a gondolataidat. Nagyobbik része már attól változni fog, hogy figyelsz rá. És lesz majd olyan is, amelyik a végsőkéig kitartva, bujkálva, átsuhanva felbukkan, de nyakon csípni alig tudod. Tarts ki, ha igazán változást szeretnél az életedben!

Ha türelmetlen vagy gyorsabb vagy ugorj az ötödik napra!

Minden nagy változás elkezdődik valamikor. A tiéd lehet éppen most. Szurkolok neked!

Bertha Beata



Ha van kedved küld el nekem az 5 nap eredményeit! Kíváncsian várom.

BERTHABEATA@GMAIL.COM

1 nap kihívás

Írj le minden gondolatot, ami a mai napon az eszedbe jutott és jelentőséggel bír.

Például: ma arra gondoltam, hogy nem érdemes elvégezni azt az iskolát, túl öreg vagyok már hozzá.

Ma arra gondoltam, hogy

"A COACHING OLYAN, MINT EGY TÉRKÉP, AMELY
SEGÍT NEKED FELFEDEZNI A SAJÁT UTADAT."

Például: nem tudom, hogy érdemes-e beiratkozni arra a képzésre, mire is mennék vele?

[illegible]

WWW.COACHINGHATAS.HU

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

WWW.COACHINGHATAS.HU

4 nap kihívás

Írj le minden nézőpontot, ami a mai napon az eszedbe jutott és sikeresen működik az életed tőle.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

"A COACHING EGY OLYAN AJÁNDÉK, AMELYET
MAGADNAK ADHATSZ."

5 nap kihívás

Írj le minden nézőpontot, amivel szerinted rendelkezned kellene ahhoz, hogy sikeres ember légy.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

"A COACHING SEGÍT ABBAN, HOGY TISZTÁBBAN LÁSS
ÉS HATÁROZOTTABBAN CSELEKEDJ."