MÓDSZERES ÖNMUNKA MINITRÉNING
4 hetes módszer

1. feladat (1. hét)

A.) Írd össze a legfontosabb problémáidat felsorolás szerűen, majd pontozd őket 1-10-ig a sürgősségük szerint. (1 a legsürgősebb)
B.) Szánj rá egy hetet, hogy minden nap 15-20 percig írsz a legfontosabb problémádról.
Nyithatsz ennek egy füzetet, vagy írhatsz lapokra, (csak ne dobd ki a gyakorlat végéig).
Írd le egyszerűen a gondolataidat. Mit okoz benned az adott probléma, milyen érzés, mi lehet az oka, mit gondolsz erről az egészről, milyen lenne, ha megoldódna stb.
Próbáld kideríteni a problémád okát, de legalább azt, hogy fizikai vagy lelki okai lehetnek.

A.)

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

2. feladat (2. hét)

A.) Ha fizikai okokra bukkansz, szánj rá egy újabb hetet arra, hogy utánanézel az interneten, hogy mások hogyan oldják meg a saját hasonló problémájukat. Sorolj fel minden lehetséges megoldást, akkor is, ha nem szimpatikus, vagy úgy érzed, hogy nem elérhető számodra. (ennek a gyakorlatnak a lényege, hogy lásd, milyen megoldások vannak)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Copyright ©Farkas Viktória – Minden jog fenntartva!

B.) Ha lelki okokra bukkansz, akkor a feladat ugyanaz, töltsd ezt a hetet azzal, hogy **utánanézel az interneten, hogy mások hogyan oldják meg a saját hasonló problémájukat. Sorolj fel minden lehetséges megoldást.** *(Ha eredetileg fizikai okot találtál, de minden lehetséges megoldásról úgy gondolod, hogy nálad nem működne, akkor az ok lelki eredetű.*
Pl.: Nincs munkád, úgy gondolod azért, mert olyan környéken élsz, ahol kevés a lehetőség, viszont lehetetlennek találod, hogy elköltözz, vagy otthoni munkát találj. Ilyenkor valami belső akadály van, ez okozza a tehetetlenség érzését. Erre nyújtanak megoldást a konzultációk, tanácsadások, terápiák, tréningek. ***Sorold fel a lehetséges megoldásokat****)*

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Copyright ©Farkas Viktória – Minden jog fenntartva!

3. feladat (3. hét)

A következő héten válassz ki egy megoldást, és szánd rá a hetet arra, hogy átgondolod és utánanézel, hogy milyen konkrét lépéseket kell tenned. (Ha ezen a ponton még egyetlen megoldást sem találsz járható útnak, akkor egy tanácsadás vagy konzultáció lesz a következő lépés. Ez esetben ezt a hetet azzal töltsd, hogy megkeresed a hozzád illő módszert, embert, árat.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.

Copyright ©Farkas Viktória – Minden jog fenntartva!

4. feladat (4. hét)

Ezen az utolsó héten tedd meg az első lépést a kiválasztott megoldáshoz.

Ha állást kell változtatnod, írd meg az önéletrajzod és kezdd el szétküldözni, keress állást.

Ha le szeretnél fogyni, vedd meg a fitnesz bérleted, vagy vedd fel a kapcsolatot egy étkezési tanácsadóval, vagy állítsd össze a saját egészséges étrendedet egy hónapra előre.

Ha párkapcsolatra vágysz, kezdj el dolgozni az ügyön. Nézd meg, hogyan hozhatnád ki magadból külsőleg is a legjobbat. Kezdj el emberek közé járni (egy új hobbi jó lehetőség erre), vagy konkrétan keresgélj társkeresőben.

Ha az egészségeden szeretnél javítani, kérj időpontot egy kivizsgálásra, vagy tanácsadásra. Ha lelki akadályok vannak, kérj időpontot a kiválasztott tanácsadótól.

Persze nem tudok felsorolni minden lehetséges helyzetet, de **a lényeg:**

ezen a negyedik héten tegyél meg egy olyan konkrét lépést, amitől úgy érzed „a kocka el van vetve”.

Írd ide, milyen lépést tettél meg:

……..

…….....

…….....

FONTOS! Még ezen a héten jutalmazd meg magad az egész havi jó munkáért. Lehet ez egy ajándék, valami csecse-becse, vagy egy éttermi vacsora, egy kirándulás, bármi. De legyen jelentős, valami nem hétköznapi. Ezzel mintegy megpecsételed és elismered azt a tényt, hogy te voltál az, aki megoldottad ezt a problémát. **Írd ide, mi lesz a jutalom**:

……..

…….....

…….....

Copyright ©Farkas Viktória – Minden jog fenntartva!

Mindezek után természetesen még sok munka vár rád, hiszen egy életmódváltás vagy egy új szakma megszerzése nem egy egy-két hetes program. Mégis, ez a módszer adhat egy erős kezdőlökést.
Minden problémát kezelhetsz ezzel a módszerrel.

Ha nem tudod eldönteni, melyik a legsürgetőbb problémád (mert mind sürgős), próbáld elképzelni, hogy melyik lehet az, amivel elkezdenél dolgozni, és közben nem egy másik probléma járna a fejedben.

Azt kell érezned, hogy „sínen vagy", hogy végre teszel valamit magadért. Amíg ez az érzés nincs, addig nem találtad meg a fő problémát. Ha szinte kétségbe ejt, hogy nem tudod, mivel kezdj, sokat segíthet egy kívülálló véleménye. Ilyenkor érdemes konzultálni egy tanácsadóval.

Remélem, nem vagy olyan súlyos helyzetben, hogy ez a rész vonatkozzon rád, de, ha mégis, tudd, hogy nincs lehetetlen.
Ha olyan problémád van, ami megoldhatatlannak tűnik (például futni szeretnél, de nincs lábad), ilyenkor is segíthet a Théta Healing.

Amikor vágyunk valamire, sohasem önmagáért akarjuk az adott dolgot, hanem egy érzést keresünk általa. Az érzések információk, amit a Théta Healing segítségével le tudunk tölteni. Ezek után képessé válunk megélni a beteljesedést más módokon is.

Ennek a hatása az lesz, hogy elérjük az áhított boldogságot annak ellenére, hogy fizikai szinten nem pont az történt, amit vártunk. Gyakran épp az elvárásaink korlátoznak minket.

Ha a szokásoddá teszed, hogy ilyen módon kezeled a problémáidat (amíg jobbat ki nem találsz), azzal olyan személlyé neveled magad, akit többé nem rángathatnak az események jobbra-balra, mert képes higgadtan és módszeresen felszámolni a problémákat. Ez a személy már most ott van benned, kezdd el felfedezni!

Copyright ©Farkas Viktória – Minden jog fenntartva!

A végére értél a minitréningnek, gratulálok a kitartásodhoz!

Minden jót kívánok neked, és kívánom, hogy minden úgy alakuljon, ahogy szeretnéd!

Őszinte tisztelettel:

Farkas Viktória

Ha kérdésed van, vagy segítségre van szükséged, az alábbi elérhetőségeken bátran kereshetsz, mindig mindenkinek válaszolok:

E-mail: info@nincskanal.hu

Weboldal: http://nincskanal.hu

Facebook oldal: https://www.facebook.com/NincskanalThetaHealing

Messenger: https://m.me/NincskanalThetaHealing

Youtube csatorna: https://www.youtube.com/channel/UCKopjVQWTOQhRfoF0i34zaQ

Instagram: https://www.instagram.com/nincskanal/

Copyright ©Farkas Viktória – Minden jog fenntartva!