



Nagy Irma

PRIVÁT NAPLÓ

PRIVÁT NAPLÓ

VOILA - AZ ÖNTUDATOS NŐK KLUBJA © 2020 Nagy Irma

Szakmai lektor:
Simkó János
Professional Coach, Senior Trainer

Szerkesztette és lektorálta:
Lévai Krisztina

Borító koncepció, grafika, tördelés, nyomdai előkészítés:
Viszkok Attila

ISBN 978-615-00-8638-5

Első, szerzői kiadás. Minden jog fenntartva.
Csak saját célra töltsd le és nyomtasd ki!
Engedélyemhez kötött a könyv egészének, részleteinek másolása,
sokszorosítása, ill. adattároló rendszerben történő rögzítése.
Forrásmegjelöléssel idézhetsz.

Kedves Olvasó!
A Privát naplót a saját felelősségedre töltöd ki.
Kérlek, pszichés és egészségügyi problémáddal fordulj szakemberhez!
Mielőtt a program során, mozgásformát,
vagy diétát választasz, egyeztess orvosoddal!

Budapest, 2020 augusztus

*Édesanyámnak és lányomnak
köszönöm az ösztönzést
a módszertani füzet kiadásához.*

**„Egy a fontos: nem szabad engedni, hogy az
emberek vagy az események földhöz vágjanak!”
/ Marie Curie/**

„Erős szárnyakat szeretnék adni neked,
hogy leküzd a távolságot,
a port, mely a szívedet szorítja,
és mindazt, mi aranynak látszik,
de amely valójában nem az.
Nagy szárnyakat szeretnék adni neked,
sűrű pelyheset,
hogy megóvjon, ha elvétenéd a repped,
és ha le is zuhansz,
ne essen bajod.
Íme, hát a szárnyak, melyeket adni szeretnék neked,
de nem lehet,
mert csak te vagy, ki magadnak őket megteremtheted.”

Ornella Fiorini: Lányomnak
(fordította: Erdős Olga)

(nevem)

önsegítő privát naplóm - útravaló a boldoguláshoz



AZ ÖNTUDATOS NŐK KLUBJA

www.privat-naplo.hu

VOÁLÁ!

Íme a NŐ, aki a sorsát kezeiben tartja!

Hol vagy az önmagad történetében? Elveszettnek érzed magad a világban? Úgy érzed káosz van körülötted? Útkeresésben vagy? Vagy egyik napot éled a másik után? A te privát naplód, segít önmagad feltérképezésében és az alábbiakban, hogyan:

- tudsz időt lopni, hogy önmagadra figyelj,
- találj magadra,
- összeszedett legyél,
- lelki erőd, energiáid összpontosítására
- találd meg önmagad sikereit,
- túlélés helyett, inkább megéld, a mindennapjaid.

Választásaid és a változásod könyve. Nincs jó és rossz döntés. Döntés van és el kell indulni valamerre. Vannak nehézségek, jó és rossz pillanatok, de valamelyik úton el kell indulni. Ha útközben megtorpansz, elakadsz, jusson eszedbe, hogy minden erdőben van egy ösvény, túra jelek és áttérhetsz egy másik útvonalra, amely közelebb visz a céljaidhoz. Tartósabb, ha először a belső változást hozod létre és utána változtatsz a külsődön. Hitelesebb leszel.

Miről álmodik a lány, mit szeretne egy asszony? A női szerepek, család - karrier dilemmája: trendi nő, sikeres karrier, irigylésre méltó párkapcsolat, ideális családi élet. Van, akinek sikerül összehangolni, megvalósítani, mások „egy helyben topognak”. Meggátolja a kiteljesedésükben valami, valaki, esetleg önmaguk. A valamikor erős, öntudatos lány, kimerül, erőtlenné válik. Kifelé minden nagyon szép és jó, mégis belső konfliktusok, erőszakos kommunikáció, családi gazdasági válság, munkanélküliség, szeretetlenség, utálkozás rágja szét a kialakított harmóniát.

Munkahelyeden, hivatásodban maximálisan kell-, és akarsz teljesíteni, miközben harmonikus párkapcsolatra és családi életre vágysz. Ezért a mindennapokban erődön felül megteszel minden tőled telhetőt. Számtalan női színárnyalatban akarod magad szinkronba hozni. Miközben, esetleg rövidebb-hosszabb időszakokban férfi szerepek vannak rád kényszerítve (mint pl. családfenntartás, rád maradt lakásfelújítás).

A PRIVÁT NAPLÓ rólad szól, Te vagy a fókuszban. Most pár hétig foglalkozz magaddal! A szokásaid változtatásával, alakíts ki magadnak énidőt! Az időgazdálkodáshoz szükséged lesz arra, hogy tudj nemet mondani. Meg kell szabadulnod az energia vámpíroktól! Dokumentáld, írd naplót, gyűjts információkat a magad érdekében, és készíts adatbankot!

Egy hónap alatt, önmenedzseléssel bejárod a belső utad, amelyen segítelek. Minden nap lopj egy kis örömet az életedbe! A feladatok megoldásával a változás elindul és a változtatás igénye szerint működik. Végre kezded veheted a sorsod, és tudatosan, magadra figyelve heteken keresztül dolgozol azon, hogy önbizalmad, önbecsülésed megerősödjön, energikusabb, boldogabb legyél és sikeres a szakmai munkádban.



Tudom, hogy amit most átadok Neked, az értékes és hasznos a mindennapokban. A kilátástalannak tűnő válságos helyzeteimből, mindig az én-stratégiámmal húztam ki magam: célrendszer – stratégiai szempontok – döntés - tervezés – koncepció kialakítás – megvalósítás, időgazdálkodással, ütemtervvel. Tartalmában nagyjából azokkal a szempontokkal, amelyet ebben a PRIVÁT NAPLÓBAN leírtam. Mindenki élethelyzete más és más, a módszert pedig egyénre lehet igazítani. Szándékomban áll további köteteket készíteni külön az önstratégiára és a személyes koncepcióra – ezen belül a motivációra, esettanulmányokra épített gyakorlatorientált privát tréning módszerekre.

A PRIVÁT NAPLÓ HASZNÁLATÁHOZ

Ez a PRIVÁT NAPLÓ a te személyes élettörténeted. Átlagban napi fél órát szánj rá, egy hónapon keresztül! Első héten több időt igényel. Érdemes egy hétvégén, vagy szabadság alatt elkezdni. Javaslom, hogy A/4-es formátumban nyomtasd ki! A feladatok terjedelme miatt, természetesen mindent nem tudsz bejegyezteni, ragasztani, rajzolni.

Szükséged lesz pót-lapokra, ceruzára, szövegkiemelőre és papírragasztóra, gemkapocsra, tűzőgépre és lyukasztógépre. Legyen egy külön dossziéd! Ebbe kerülnek a névjegyek, fotók, szórólapok, jegyzetek, cetlik, blokkok. De mindezt megoldhatod e-napló formában is.

MIÉRT NINCS TARTALOMJEGYZÉK?

Esetleg a füzet közepénél, stratégiai folyamat megvalósítása alatt rájöhetsz, hogy tévúton jársz. Ha ilyenkor egyesével lapoznál vissza a jegyzeteidben, sok időt venne el és ebben elvesznél. Amit ilyenkor tenni érdemes; az 1. nap helyzetfelméréséhez menj vissza. Ha jól pozicionáltál, térj a döntési fádhoz. Tanulmányozd! Most is így rajzolnád meg? A döntésed előkészítése valóban ilyen lombokat hozna? Talán új utat választasz? Érzések, intuíciók, realisabb érvek fognak vinni a megújulás felé.

Ha később vissza-vissza akarsz találni egy-egy fejezethez, használj könyvjelzőnek színes gemkapcsokat, vagy e-naplódban kijelölhetsz fontos dolgokat, kimásolhatsz a laptopod asztalára lapokat.



a lap alján lévő jelnél, állj meg egy gondolatra



ez a kirakó jelzi a gyakorlati teendőket

Mire kitöltöd a PRIVÁT NAPLÓ-d, ez egy olyan színes könyv lesz, mint az életed. Az igazi ajándék a végén, a magabiztos, sugárzó nő! Ezzel az önmenedzselő módszerrel – azzal az előnnyel együtt, hogy a résztvevők megszabadulnak lelki terheiktől –, önsanyargatás nélkül félév alatt átlagban 5-8 kilogramm túlsúlyt ledobhatnak! Megújulhat, jobbá válhat az élethelyzetük, szakmai életük. Egészségtudatos magatartással, időgazdálkodással, életminőségük javul. Ezért, hogy ne kelljen várni és minél előbb tetten érhető legyen az egyéni siker, a PRIVÁT NAPLÓ-t úgy dolgoztam ki, hogy egy egészséges étrend és rendszeres aktivitás bevezetésével egy fitness naplónak is megfeleljen.

•voila (ejtsd voálá) francia szó, jelentése magyarul: íme
<https://dictzone.com/francia-magyar-szotar/voil%C3%A0>



Első hét:

A napló kezdete

Időpont:

Helyszín:



**Keress egy szép, kedvedre való füzetet, vagy indíts egy elektronikus naplót!
Az első hetet helyzetelemzéssel kezdjük, hogy lásd a kiinduló pontot.**