

AZ ÖNISMERET FEJLESZTÉSÉNEK

különleges módjai



FEJLŐDNI ~ MINDIG ~ IDŐSZERŰ

mini e-book az



gondozásában

TARTALOM

ÖNISMERET NEKED

- 01 Önismeret minek? Önismeret kinek?
- 02 Kutasd a családfád!
- 03 Írj!
- 04 Levelezz!
- 05 Ki írta ezt?

ÖNISMERET MINEK ÉS KINEK?

ÖNISMERET
NEKED

*Mi a legnagyobb lecke, amit életedben
megtanultál?*

Hol vannak a határaid?

Kire nézel fel igazán és miért?

Ezek mind-mind olyan kérdések, amelyekre lehet könnyű és lehet nehéz válaszokat adni. Lehet csipőből válaszolni és lehet időt hagyni magunknak, hogy elmélyüljünk gondolatainkban és megválaszoljuk őket.

*Ha őszintén meg tudod válaszolni őket,
akkor egy kicsivel közelebb kerülhetsz
magad mélyebb megismeréséhez és a
teljes élethez.*

Talán ezt a folyamatot hívhatjuk önismeretnek.

A kérdések életszakasról-életszakaszra változhatnak, de vannak köztük vissztérőek is.

Téged most milyen kérdések foglalkoztatnak? Írd le őket! Vagy ha kedved van, válaszolj meg egy párat a fenti kérdések közül!

Kattints ide további
önismereti kérdésekért!

KUTASD A CSALÁDFÁD!

Gondolkoztál valaha azon, hogy hogy éltek dédszüleid, ükszüleid? Milyen álmaik, vágyaik, félelmeik, szorongásaik lehettek? Milyen megpróbáltatásokon mentek keresztül, hogy családotok fája tovább nőhessen?

Könnyen lehet, hogy ezekre a kérdésekre tőpontosan nem fogsz tudni válaszolni, de az biztos, hogy a családfakutatás eredményeképpen közelebb kerülsz ahhoz, hogy megértsd őseid életkörülményeit, döntéseit, amelyek bizony generációkon átívelő módon éreztetik hatásukat. Így egészen a te életedre vonatkozóan is lehetnek hatással.

A családfakutatás nemcsak egy történelmi utazás, egy izgalmas nyomozás, hanem önismeretünk lehetséges forrása is.

És hogy hogyan indulj el ezen az úton? Íme egy pár tipp az első lépésekhez:

1. Beszélj még élő idős(ebb) rokonokkal. Kérj tőlük történeteket, fotókat, dátumokat!
2. Rögzítsd ezeket valahova, érdemes online vezetni családfádat.
3. Az Arcanum adatbázis segítségével számtalan magyar történelmi forrásban és dokumentumban tudsz digitálisan keresni. Figyeld, hogy mikor vannak ingyenes próbanapok!



Csekkold az Összhangban az ősökkel programomat!

ÍRJ!

**AZ ÍRÁS EGÉSZ EGYSZERŰEN
SEGÍT MEGSZABADULNI A
TEHERTŐL, AMI A SZÍVÜNKET
NYOMJA.**

CARLA SCHIAPPA-BURDET

ÍRJ NAPLÓT!

A nap végi naplóírás segíti rendezni a gondolataidat a napi eseményekkel kapcsolatban és segít reflektálni a történetekre. A naplózás egy speciális formája, amikor azokat a dolgokat írjuk le a nap végén, amelyekért hálásak vagyunk.

ÍRJ, HOGY GYÓGYULJ!

Van az érzelmeink mélyebb megértésének egy különleges módszere, amihez nem kell más, mint egy papír, egy ceruza és persze mi és egy, az életünket nagyban meghatározó nehéz esemény. Ezt a módszert James W. Pennebaker dolgozta ki és gyógyító írásnak nevezte el. A további részletekért katt a blogomra.

Blog



LEVELEZZ!

MÁRMINT EGY SZAKEMBERREL, ÖNISMERETED MÉLYÍTÉSE CÉLJÁBÓL

Az ilyen levelezős programok előnye, hogy saját magad által meghatározott időben, bárholnan elvégezheted az önismereti feladatokat. Ha éjszaka, akkor éjszaka, ha ebédszünetben, akkor ebédszünetben és a program folyamán beiktathatóak egyéni konzultációk is.

Az önismereti feladatok egymásra épülnek és segítenek teljesebb képet adni magadról, kapcsolataidról.

#ÉLETLELTÁR, AZ ÖNISMERETI LEVELEZŐPROGRAM

10 hét

3 egyéni konzultáció

7 feladat

További részletekért kattints
weboldalamra



KI VAGYOK ÉN?



NAGY JUDIT

okleveles pszichológus

2023-ban szereztem meg pszichológusi mesterdiplomámat a Szegedi Tudományegyetemen. De már előtte is emberek fejlesztésével foglalkoztam, nemzetközi trénerként dolgoztam 8 éven keresztül egy multicégnél.

HITVALLÁSOM

Hiszem, hogy önmagunk fejlesztése mindig időszerű és azt is, hogy a fejlődés lehetősége ott rejlik rengeteg helyzetben, még azokban is, amelyekre nem úgy gondolunk.

Az önfejlesztés csoportos formában nemcsak hatékony, hanem érdekes és szórakoztató is lehet. Ezért vezetek több önismereti csoportot is különböző témák köré rendezve.

RÓLAM MONDTÁK

Juditnak ritka képessége van arra, hogy valóban meghallgassa, bevonja a tréningrésztvevőket gondolataik mélyebb feltárásába.

Judit segítségével új készségeket fedeztem fel magamban. Mindenkinek jó szívvel ajánlom, hogy ossza meg gondolatait és terveit vele, mivel a gondolkodásmódja új ötleteket tárhat fel.

ÁGI

CATALINA

fejlődni ~ mindig ~ időszerű

KÖSZÖNÖM, HOGY MEGTISZTELTÉL BIZALMADDAL ÉS ELOLVASTAD EZT A MINI E-BOOKOT!

Hálám jeléül fogadd szeretettel a 10%-
os engedményre jogosító kupont,
amelyet bármelyik szolgáltatásom
esetén igénybe vehetsz egyszeri
alkalommal.



A VISSZAJELZÉSEK NAGYON FONTOSAK SZÁMOMRA. HA TEHETED, ÍRD MEG

hogy mi tetszett a mini e-bookban és
mitől lehetne még jobb. Ha kipróbáltad
valamelyik tevékenységet az 5 közül,
akkor kérlek, oszd meg velem
tapasztalataidat. Vagy akár azt is, hogy
mivel lehetne bővíteni a listát.

Kattints rá vagy olvasd be a lenti QR-
kódot a visszajelző e-mail küldéséhez.



*Thank
you*

ÖNISMERET
NEKED

coaching & önismereti tréningek

EGY OKLEVELES PSZICHOLOGUSSAL

**Programjaim leírásáért, hasznos
olvasnivalókért kattints a weboldalamra**



NAGY JUDIT

okleveles pszichológus

hello@onismeretneked.hu
@onismeret_neked

WWW.ÖNISMERETNEKED.HU