

MÚZSÁK

MODERN



EGYetlen *elakadás*

KOLLÁR ANNA



tartalomjegyzék

02

*rövid
köszönés és
szándékok*

03

*az egyetlen
elakadásod*

05

*fókuszban a
megoldás*

06

*ultimate to-
do-lista*

07

*összegzés,
egyetlen aha-
élmény*

Szia, Anna

VAGYOK.

"A kivételes
eredmények
közvetlenül attól
függnek, mennyire
szűkíted le a
figyelmedet." -
Gary Keller

”



Mint coach, mint mentor és mint magánember is évek óta dolgozom az EGYetlen kérdéssel, hogyha elakadok. Nem volt kérdés, hogy ezzel indítom a coaching folyamatot a Modern Múzsák podcast meghívott vendégeivel is.

Az EGYetlen elakadás feltárása:

- ✓ erősíti a problématudatot,
- ✓ felszínre hozza a valódi, tudattalanban megbújó problémát,
- ✓ fókuszáltabbá tesz a cselekvés során,
- ✓ segít az elmédnek megtalálni a valódi elakadást, hogy a “majomelméd” fix talajt találjon.

Az egyik kedvencem benne, hogy újra és újra alkalmazhatod, hiszen mindig van egy következő EGYetlen elakadás, aminek a feltárásával a további elakadásaid könnyedebbé válnak, vagy akár meg is szűnnek. 😊



mi az EGYetlen

ELAKADÁSOD

**A KEDVENC MÚZSÁINKNAK FELTETT VARÁZSKÉRDÉST MOST
ALKALMAZD TE IS MAGADRA! GARY KELLER ÉS JAY PAPASAN EGYETLEN
DOLGA A FŐSZEREPBEN.**

Válaszold meg a kérdést, és merj egyre mélyebbre ásni, amíg azt nem érzed, hogy ráakadtál a kulcsproblémára. Amikor azt érzed, hogy megtaláltad, akkor tedd fel magadnak újra és újra a kérdést: “mi történne, ha ezt megoldanám? Miben hátráltat ez valójában?” És menj tovább.

Írj bátran, kérdőjelezd meg a válaszaidat, áss mélyebbre és oszd meg velünk, hogyha megtaláltad az elakadásodat!

az EGYetlen

ELAKADÁSOD

fókuszban

A MEGOLDÁS

Szuper vagy! Megtaláltad az EGYetlen legnagyobb elakadásodat! 🥰 Most már rá tudsz fókuszálni a valódi megoldásra. Ötletelj szabadon, és írd össze minél több lehetséges megoldást! A papír mindent elbír, szóval ezen a szinten még ne minősítsd a válaszaidat, csak írd ki magadból.

Ultimate

TO - DO LISTA

Írd össze a konkrét feladatokat, lépéseket, amiket meg akarsz tenni az elakadásod megoldása során:

Priorizáld az 'ultimate to-do listádat'!
Melyik az a 3 lépés, amivel elkezded a megvalósítást?

1.

2.

3.

összegzés

E L A K A D Á S O D

Melyik az az EGYetlen felismerésed, amit szeretnél beépíteni az életedbe?

Melyik volt a legnagyobb AHA-élményed?

Mit üzensz a 3 hónappal későbbi Énednek?



M

A vezető és
vállalkozónők
1# számú
támogatója

KOLLÁR ANNA

B \ CKST \ GE

MODERN MŰZSÁK