

BACKSTAGE

MODERN MŰZSÁK



MM *Blueprint*

3. HÉT

tartalomjegyzék

01

*A 6 hetes
Életstílus
Tréning
lényege*

03

*Hétkezdő
kérdések*

05

*A
szokáshurok
4 lépése*

07

*Tudatosítsd
magadban a
pozitív és negatív
szokásaidat!*

09

*Válaszd ki az
EGYetlen szokást
a magán- és üzleti
életedben
egyaránt!*

10

*Alkalmazd
Charles Duhigg
szokáshurok
gyakorlatát!*

13

*Hétzáró
kérdések*

Üdvözöllek az MM Blueprint 6 hetes tréningen!

6 HÉT = 42 NAP = 2 X 21 NAP

KÉSZEN ÁLLSZ ÚJRAPROGRAMOZNI
AZ ELMÉDET, ÉS ÚJRATEREMTENI A
VALÓSÁGOD ALAPJAIT?

“Nem a céljaid szintjére
emelkedsz, hanem
a rendszereid szintjére
süllyedsz.”

- James Clear

”



A következő 6 hétben egy olyan új
rendszer alapjait fektetjük le az
életedben, ami meghatározza:

- ✓ a gondolkodásmódodat,
- ✓ a céljaidat és jövőképedet,
- ✓ a szokásaidat,
- ✓ a fókuszodat,
- ✓ és a közösségedet.

Minden nap tiszta lap, minden
alkalom egy lehetőség, hogy más
szemmel nézz rá az életedre.
A következő 6 hét során ebben
maximális támogatást kapsz a
tréning tananyagai, gyakorlatai,
eszközei és a munkafüzet feladatai,
kérdései által.

*Merj nagyot álmodni, merd
elengedni a megszokott mintáidat,
és merd tágítani a komfortzónád
határait!*

**A tréning alapelve: annyit tudsz
kivenni belőle, amennyit
beleteszel!**

Köteleződj el a változás mellett,
tedd bele az energiádat, értékeld az
1%-os fejlődéseket, és tudatosítsd
magadban a változás, fejlődés
legapróbb jeleit is.

Te vagy a történeted írója és
főszereplője, itt az idő, hogy
eszerint **ÉLD meg az életed minden
napját!**

Hajrá! 🥰 Ölellek,
Anna

A large, thick, black stylized number '3' serves as a background for the text. It is positioned vertically, with the top loop at the top and the bottom loop at the bottom. The text is centered within the upper loop of the '3'.

3. hét

SZOKÁS - A
RENDSZERED ALAPJAI

Hétkezdő

K É R D É S E K

Az 3. hét fókuszában **a szokások - azaz a rendszered alapjai** állnak.

Ebben támogatnak **a Hétkezdő és a hétzáró kérdések** is, amik hétről hétre érzékeltetik majd Veled a gondolkodásmódod változását.

Fogalmazd meg 3 dolgot, amiért hálás vagy. A hálával teli szív magához vonzza a csodákat.

- 1.
- 2.
- 3.

Mi az az EGYetlen dolog, amit ha a héten megcsinálsz, akkor már elégedett lehetsz magaddal?

Mi az a 3 dolog, amit megtehetsz, hogy igazán csodálatos heted legyen?

- 1.
- 2.
- 3.

A heted pozitív megerősítése:



“Figyelj mire gondolsz; a gondolataidból lesznek a szavaid. Figyelj a szavaidra; ebből lesznek a tetteid. Figyelj a tetteidre; ebből alakulnak a szokásaid. Figyelj a szokásaidra; ebből alakul a jellemed. Figyelj a jellemedre; ez lesz a sorsod.”

– Mahatma Gandhi



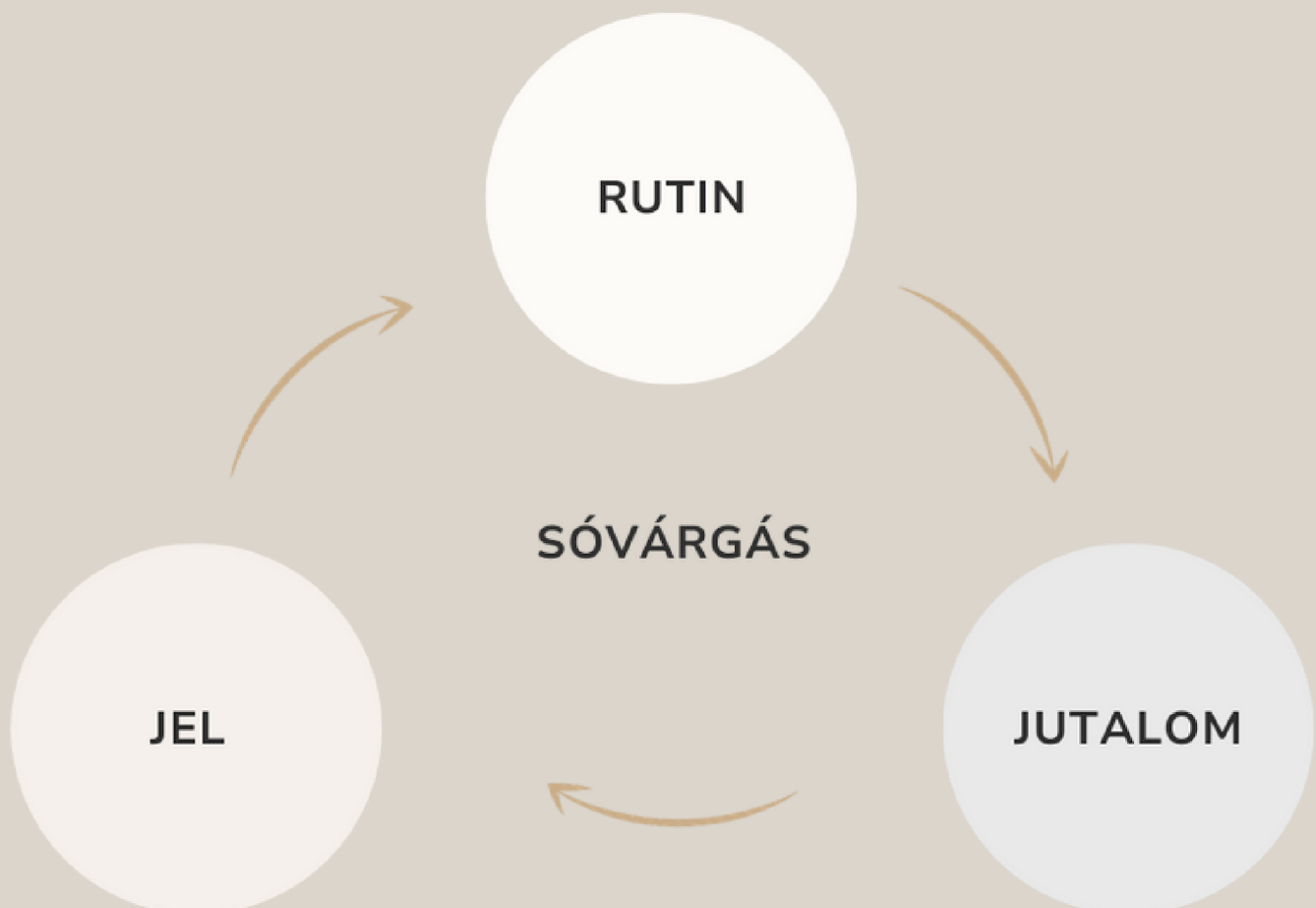
A SZOKÁSHUROK

Charles Duhigg (A szokás hatalma) által megfogalmazott szokáshurok felépítése és testreszabása új, pozitív szokásnál

- 1.jel: legyen egyértelmű
- 2.sóvárgás: legyen vonzó
- 3.rutin: legyen könnyű
- 4.jutalom: legyen kielégítő

Konkrét példák:

- 1.jel: hagyd elöl a naplódát és tolladat / edzőruhádát / meditációs párnádat
- 2.sóvárgás: vizualizáld az ideális Énedet / feszebb, egészségesebb / nyugodtabb, türelmesebb / gazdagabb és sikeresebb
- 3.rutin: írd 3 dolgot, amiért hálás vagy / csinálj meg 10 guggolást / meditálj 2 percig
- 4.jutalom: pipáld ki a csekklistádban / adj egy pacsit magadnak / egyél egy kocka csokit



A SZOKÁSHUROK

A szokáshurok beépítése negatív szokásnál

1. jel: legyen láthatatlan
2. sóvárgás: legyen taszító
3. rutin: legyen nehéz
4. jutalom: legyen negatív

5 stratégiai döntés, mielőtt belevágsz

1. Kezdj egy olyan kicsi lépéssel, amire nem tudsz nemet mondani! (pl. 1 régóta halogatott email megválaszolása / 10 guggolás / 1 perc olvasás / 1 perc meditáció)
2. Fejleszd a szokást minden nap 1%-kal! (adj hozzá 1 darabot vagy 1 percet pluszban)
3. Bontsd kisebb lépésekre! (20 percnél vagy 100 guggolásnál oszd kisebb egységekre - 2 x 10 perc vagy 3 x 33)
4. Térj vissza az útra - ítékezés nélkül! A BACKSTAGE ebben maximálisan támogat
5. Türelem a túlteljesítés előtt - maratont futunk, nem sprintet!

TUDATOSÍTSD MAGADBAN A POZITÍV ÉS NEGATÍV SZOKÁSAIDAT!

A Duke Egyetem kutatása szerint **a napi viselkedésed 40%-a ugyanazokból a szokásokból áll.** A következő gyakorlat során gondolatban menj végig a tegnapi napodon, és óráról órára írd le, hogy milyen pozitív és negatív szokásaid vannak. Majd vedd elő a naptáradat, és havi áttekintésben is listázd ki őket.

POZITÍV SZOKÁSAIM

NEGATÍV SZOKÁSAIM

Karikázd be azt az egyet-egyet, amelyiknek a legnagyobb pozitív, illetve negatív hatása van az életedben.

Milyen irányba visznek a pozitív szokásaid?

TUDATOSÍTSD MAGADBAN A POZITÍV ÉS NEGATÍV SZOKÁSAIDAT!

Milyen irányba visznek a negatív szokásaid?

Milyen következtetéseket vonsz le a lista alapján?

VÁLASZD KI AZ EGYETLEN SZOKÁST A MAGÁN- ÉS ÜZLETI ÉLETEDBEN EGYARÁNT!

Ha eljutunk arra a pontra, hogy belevágjunk a megvalósításba, hajlamosak vagyunk azonnal túlterhelni magunkat. Azonban ez hosszú távon nem működik, és nem hoz tartós eredményt. Éppen ezért, most válaszd ki a 6 hetes Tréning eddigi felismerései és válaszai alapján azt a 2 szokást, amit fejleszteni akarsz.

EGYetlen magánéleti szokás, amire fókuszálok a következő 21 napban:
(ajánlás: az önismereti rutinod, amit a 6 hetes Életstílus során folyamatosan beépítesz)

EGYetlen üzleti, szakmai szokás, amire fókuszálok a következő 21 napban, aminek a beépítésével az összes többi pozitív szokásom kialakítása könnyedebbé válik:

ALKALMAZD CHARLES DUHIGG SZOKÁSHUROK GYAKORLATÁT!

EGYetlen magánéleti szokásom:

1. A JEL

Hogyan tehetem egyértelművé? (pl. edzőruha előkészítése másnap este / napló és toll az ágyad mellé / Instagram alkalmazás blokkolása az esti és reggeli órákban / nem vásárolsz chipset, így nincs otthon)

ÖTLETEK:

2. A SÓVÁRGÁS

Hogyan tehetem vonzóvá? (pl. vizualizáld az ideális Énedet / feszebb, egészségesebb tested / nyugodtabb, türelmesebb reakciódat / pénzügyi sikert)

ÖTLETEK:

3. A RUTIN

Hogyan tehetem könnyűvé? (írj 3 dolgot, amiért hálás vagy / csinálj meg 10 guggolást / meditálj 2 percig / olvass 1 percig)

ÖTLETEK:

ALKALMAZD CHARLES DUHIGG SZOKÁSHUROK GYAKORLATÁT!

4. A JUTALOM

Hogyan tehetem kielégítővé? (pipáld ki a csekklistádban / adj egy pacsit magadnak / egyél egy kocka csokit / táncolj a kedvenc zenédre / írd meg a BACKSTAGE Facebook csoportjában, hogy a mai tananyagot is meghallgattad)

ÖTLETEK:

EGYetlen üzleti szokásom:

1. A JEL

Hogyan tehetem egyértelművé?

ÖTLETEK:

2. A SÓVÁRGÁS

Hogyan tehetem vonzóvá?

ÖTLETEK:

ALKALMAZD CHARLES DUHIGG SZOKÁSHUROK GYAKORLATÁT!

3. A RUTIN

Hogyan tehetem könnyűvé?

ÖTLETEK:

4. A JUTALOM

Hogyan tehetem kielégítővé?

ÖTLETEK:

 TÖLTSD LE A CSEKKLISTÁT, AMIT
MEGTALÁLSZ AZ ÉLETSTÍLUS TRÉNING BELSŐ
OLDALÁN! 

Hétzáró

K É R D É S E K

Amikor el akarsz érni valamit, tartsd nyitva a szemed, koncentrálj, és légy biztos benne, hogy pontosan tudod, mi az, amit akarsz. Csukott szemmel senki nem találja el a célpontot. - Paulo Coelho

3 fantasztikus dolog, ami a héten történt Veled:

1.

2.

3.

Hogyan tudtad volna még jobbra tenni a hetedet?

GYERE, VÁRUNK A SZÍNFALAK MÖGÖTT!



KOMMENTELJ! OSZD MEG!

IRÁNY A FB CSOPORT!

BACKSTAGE