



---

TEHETETLENSÉG ÉRZÉS HELYETT

# Belső Bátorság

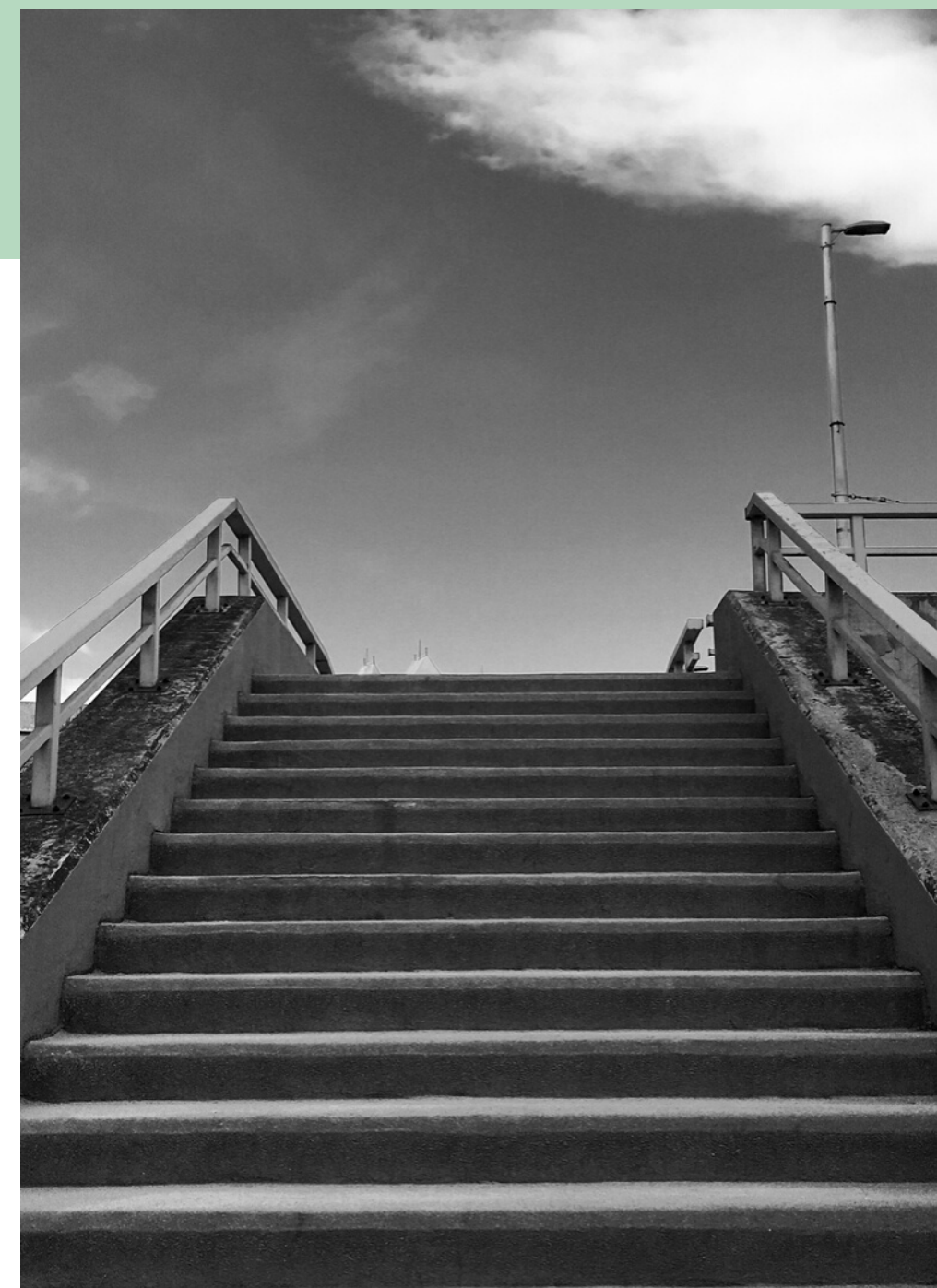
felülkerekedni a félelmeken és a pánikon

---



# Tartalom

- a jó dolgok is változásokkal kerülnek az életedbe
- a szorongás korlátozza a lehetőségeidet
- önbizalmat ad minden olyan helyzet, amikor felülkerekedsz az ijedtségen
- feladat
- kupon



“

A bátorság ahhoz kell,  
hogy a félelem  
ne játsszon szerepet az  
elhatározásokban.



---

FELDMÁR ANDRÁS



Sokszor  
halljuk azt:  
jobb félni,  
mint  
megijedni.

---

A gond ezzel a mondattal, hogy azt táplálja, folyamatosan védekeznünk kell. Ezen van a fókuszunk. Az biztos, hogy mindenre mindig nem lehet felkészülni. Szerintem szerencsésebb felnőttként megtanulni azt, hogyan bízunk magunkban és abban, hogy bármilyen helyzetet képesek vagyunk megoldani. Ennek az egyik alapfeltétele, hogy képesek legyünk mérlegelni a lehetőségeinket, és megtanuljunk dönteni.

# A jó dolgok is változásokkal kerülnek az életedbe

---

Mindenkinek megvan a saját komfortzónája. Hogy hol van a saját határod, akkor derül ki, amikor kezded kényelmetlenül érezni magadat az életed valamelyik területén.

Néha az sem könnyű, hogy megfogalmazd, mi az, amire vágysz. De amikor sikerül kitalálni, az agyad elkezdheti kérdezni, hogy mi van, ha nem sikerül és már régi sem lesz meg.... az ember személyiségétől függ, ki mennyire kockázatvállaló. Valaki csak akkor lép a változás útjára, amikor már nagyon rossz a helyzet.



# A változás folyamatos.

- AZ A KÉRDÉS,  
SODRÓDSZ VAGY  
FIGYELED, ÉS  
TE DÖNTESZ.

Amikor nem tudod, merre tovább,  
próbálj óvatosan kipróbálni új dolgokat,  
ezzel tágul a komfortzónád is és  
meglátod, mi az, ami neked való.

- AMIKOR EGY HELYBEN  
ÁLLSZ, NEM HALADSZ

nézegeted, mit csinálnak mások és  
véleményt alkotsz

- SAJÁT UTADAT KERESD

a mozdulatlanság az időt nem állítja  
meg.

“



Merj élni, meghalni  
bárki tud!

FRIDA KAHLO



# A szorongás korlátozza a lehetőségeidet

AMIKOR EGY HELYBEN ÁLLSZ,  
AKKOR JÖN A SZORONGÁS, A  
FÉLELEM, HOGY MI LESZ,  
HA NEM SIKERÜL.

---

Ennek a viselkedésmódnak a gyökerei sok esetben gyerekkorból származnak. Volt egy tapasztalás, amikor azt érezted, nem mozdulni, a biztonságosabb.





## FELNÖTTKÉNT SENKI NEM HÚZZA LE RÓLAD A TAKARÓT...

---

Jó példa erre az a gyermeki reakció a bajra, hogy ha bebújok a takaró alá, akkor nem látnak. Ezt a megoldást alkalmazod felnőttként, amikor ellenállsz a változásnak. A gyerekről lehúzzák a takarót és utat mutatnak neki, hogy mi a teendője - ez a szülői felelősség.



# Érdemes végiggondolni a lehetséges kockázatokat, ami eszedbe jut

- DE AHHOZ KÖTNI AZ ELSŐ LÉPÉST, AMIKOR MINDENT KIZÁRSZ, NEM LEHET.

Hiszen számtalan lehetséges következménye lehet egy döntésnek,

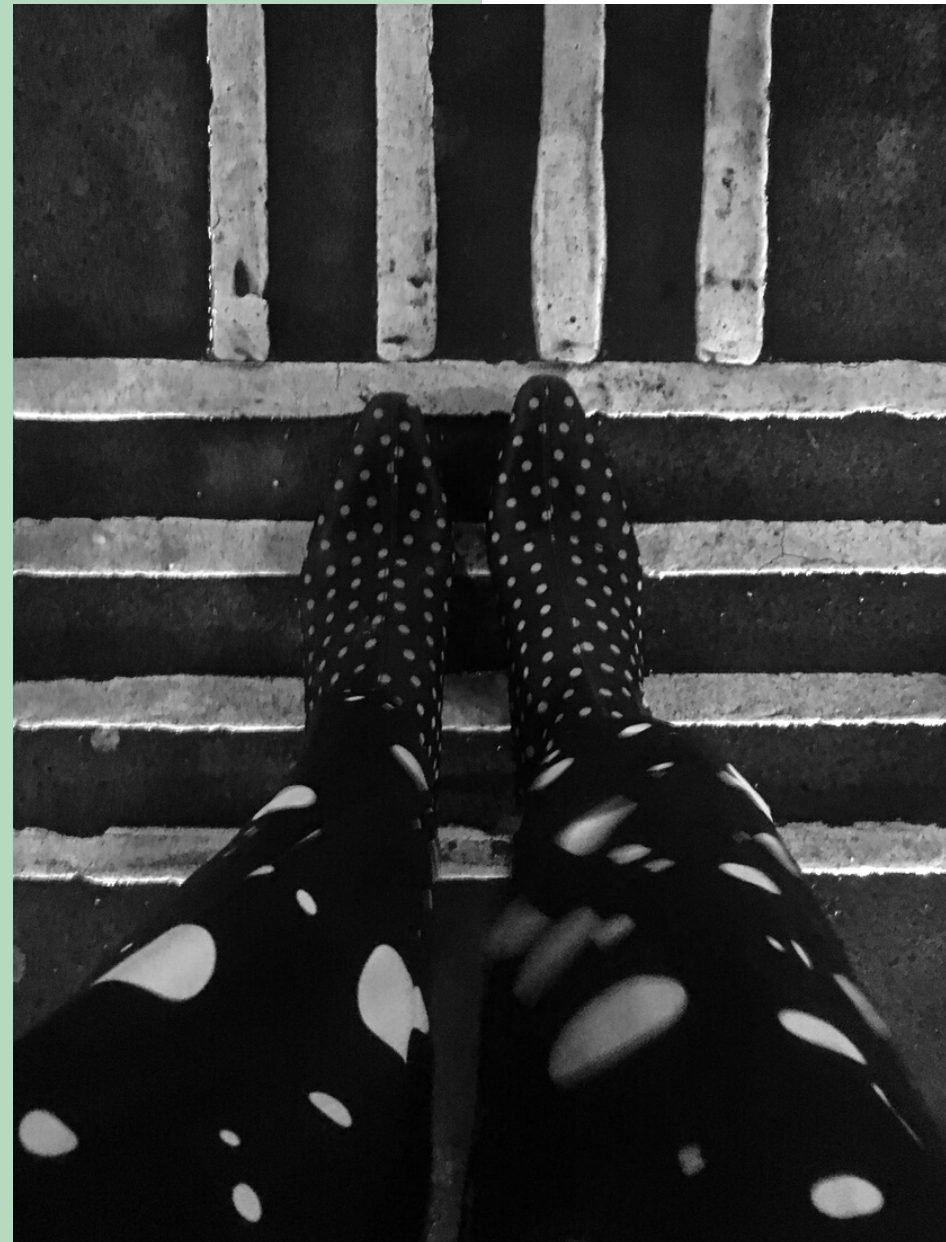
- ABBAN KELL ERŐSÍTENI MAGADAT, HOGY KÉPES VAGY KEZELNI A KÖVETKEZMÉNYEKET.



**A körülmények  
vizsgálatánál mindig  
fontos a kockázati  
tényezőket különvenni:  
mire van ráhatásod és  
mire nincs.**



“



A bátorság nem a  
beszédben van.  
Hanem a választásban.

---

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



Önbizalmat ad  
minden olyan  
helyzet,  
amikor  
felülkerekedsz  
az ijedtségen

HA MAGADBAN ELKEZDESZ  
KERESGÉLNI, BIZTOS ESZEDBE JUT  
EGY SZITUÁCIÓ, AMIKOR  
VALAMITŐL NAGYON FÉLTÉL VAGY  
NEHEZEN SZÁNTAD RÁ MAGADAT,  
DE VÉGÜL MEGTETTED ÉS JÓ  
ÉRZÉS VOLT.

---

Másodszorra már sokkal nagyobb  
önbizalommal vágsz bele hasonló helyzetbe.



# Érdemes tervet készíteni, és azt kisebb lépésekre bontani

- **A SAJÁT KOMFORTZÓNA TÁGÍTÁSÁNÁL FONTOS, HOGY A MÉRCE MAGAD SZÁMÁRA TE LEGYÉL, HISZEN MINDENKINEK MÁS KIHÍVÁSOKKAL KELL SZEMBENÉZNIÉ.**
- **MINDEN AKADÁLY LEKÜZDÉSE UTÁN AZ EMBER TÖBB ERŐT ÉREZEL MAGADBAN.**
- **MÁSODSZORRA MÁR SOKKAL NAGYOBB ÖNBIZALOMMAL VÁGSZ BELE HASONLÓ HELYZETBE**



## ÍRJ LE 3 OLYAN HELYZETET AMIKOR AZ ÉLETEDBEN POZITÍV VÁLTOZÁS TÖRTÉNT

---

Olyanokat amik jó érzéssel töltenek  
el ahogy visszagondolsz rájuk.

## ÍRJ LE 10 SZÓT AMI ESZEDBE JUT A BIZTONSÁGRÓL

---

Gondolod végig:  
Mitől szeretnéd magadat megvédeni?  
Van olyan emléked amikor azt érezted  
nem vagy biztonságban?



**EGYEDI VAGY**

ÉRDEMES FIGYELNI A FÉLELMET ÉS MEGOLDÁST KERESNI RÁ,  
MERT ÍGY FOGSZ TUDNI BÍZNI MAGADBAN ÉS MINÉL NAGYOBB AZ  
ÖNBIZALMAD, ANNÁL MAGABIZTOSABBAN VÁGSZ BELE  
AZ ÚJ HELYZETEKBE.

**Mitől félsz leginkább?**

**Mire lenne szükséged ahhoz hogy szembenézz vele?**



10%  
kupon

## JELSZÓ: ŐSZINTÉN MAGAMMAL

---

### **Támogató beszélgetés**

online/személyes

### **Belső fókusz meditáció**

online/személyes

időpont kérés:

[horvathkata.lelekmentoring@gmail.com](mailto:horvathkata.lelekmentoring@gmail.com)

