



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisestéves, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalniaforrashoz.hu) [hazatalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

## ÉLETERÜLETEK BLOKKOLDÓ MUNKAFÜZETE





Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisescév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

## Bevezető

2

### Kedves Résztvevő!

**Szeretettel köszöntelek ezen az izgalmas önismereti utazáson, amely az életterületeid szerint segít felismerni az életedet uraló hitrendszereket, családi mintákat. Ha őszintén kitöltöd a gyakorlatokat, nemcsak felismerheted az életterületeid blokkjait, hanem tiéd lesz a VÁLASZTÁS LEHETŐSÉGE, hogy tudatos döntéseket hozhass a változtatásra.**

Minden életterülethez tartoznak önreflexiós kérdések, gyakorlatok, családi minták felismerése és egy konkrét feladat.

Minden rajtad áll! Kellemes utazást kívánok!

Szeretettel:

Szántai Edina



# 1. Önismeret és belső harmónia

Ebben a részben mélyebb kapcsolatba kerülhetsz önmagaddal, felismerheted belső erőforrásaidat és megtanulhatod, hogyan teremthetsz egyensúlyt az életedben.

*„Az igazi felfedezés nem új tájak keresésében rejlik, hanem abban, hogy új szemmel látunk.” – Marcel Proust*

## Önreflexiós kérdések:

- Mennyire érzem magam kiegyensúlyozottnak a mindennapokban?
- Milyen szokásaim támogatják a lelki egyensúlyomat?
- Hogyan reagálok a stresszre és a nehéz helyzetekre?
- Milyen belső erőforrásaim segítenek a fejlődésben?
- Milyen korlátozó hiedelmek akadályozhatnak a boldogságban?
- Milyen belső hang uralja a gondolataimat: kritikus, támogató vagy semleges?
- Mik a legnagyobb belső félelmeim, és hogyan befolyásolják a döntéseimet?
- Mi az, amiben igazán önazonosnak érzem magam?

## Önreflexiós válaszok:



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisecsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!



### Gyakorlatok:


- ✓ **Naplóírás:** Írj egy levelet a jelenlegi énedtől a 10 évvel ezelőtti énednek! Mit tanácsolnál neki?
- ✓ **Tükörmunka:** Naponta 5 percig nézz magadra a tükörben, és mosolyogva ismételd: „Megérdemlem a szeretetet és az elfogadást.”
- ✓ **Érzelmi skála:** Írj egy listát az érzéseidről reggel és este, hogy lásd, milyen irányba változik a hangulatod.

### **Családi minták felismerése:**

*☞ Mit tanultál az önismeretről és belső egyensúlyról?*

- „Ne foglalkozz a belső érzéseiddel, az csak gyengeség.”
- „Csak akkor vagy értékes, ha mindig teljesítesz.”
- „Az élet küzdelem, nem lehet mindig boldognak lenni.”

Családi hiedelem: \_\_\_\_\_

 **Feladat:** Írd le, hogy ezek az üzenetek hogyan hatottak a mindennapi életedre! Mit szeretnél változtatni ezen a téren?

Így hatottak:

---

---

---

---



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisecsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

Ez az új hitrendszerem:

---

---

---

---

6

**✍ Feladat:** Lapozz a munkafüzet végén lévő táblázathoz, és írd bele, milyen erőforrásokkal, szokásokkal rendelkezel a belső harmónia felépítéséhez, és azt is jegyzed fel, hol érzel elakadást, mi az a konkrét feladat, amit meg kell haladnod ahhoz, hogy fejlődj!





## 2. Párkapcsolat

Ebben a részben a párkapcsolatok dinamikájával, elakadásaival és fejlődési lehetőségeivel foglalkozunk.

„A szeretet nem azt jelenti, hogy egymásra nézünk, hanem hogy együtt nézünk egy irányba.” – Antoine de Saint-Exupéry

### Önreflexiós kérdések:

- Milyen értékeket tartok fontosnak egy párkapcsolatban?
- Milyen elvárásaim vannak a partneremmel szemben?
- Hogyan mutatom ki a szeretetemet?
- Mennyire tudok nyíltan kommunikálni a vágyaimról és szükségleteimről?
- Milyen párkapcsolati mintákat hoztam otthonról?
- Mi a szeretetnyelvem, és mennyire kapom meg azt a kapcsolatomban?
- Milyen elvárásaim vannak a szerelemben?

### Önreflexiós válaszok:



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisestéves, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

### Gyakorlatok:

- ✓ **Szeretetlen-gyakorlat:** Írd le a párod (vagy ha nincs, a jövőbeli párod) öt szeretetlen megnyilvánulását, amitől szeretve éreznéd magad!
- ✓ **Párkapcsolati hála-lista:** Írj naponta három dolgot, amit szeretsz a párodban!
- ✓ **Szokrális tér megteremtése:** Egy estén gyertyafény mellett csak beszélgetek egymás érzéseiről ítékezés nélkül.



## 👤👤👤 Családi minták felismerése:

☞ *Mit hallottál gyerekként a párkapcsolatokról?*

- „A férfi dolga a család eltartása.”
- „A nőknek engedelmességniük kell.”
- „A szerelem idővel elmúlik, csak a megszokás marad.”

Családi hiedelem: \_\_\_\_\_

📌 **Feladat:** Írd le, hogy ezek a nézetek hogyan befolyásolják a jelenlegi vagy korábbi kapcsolataidat!

Így hatottak:

---

---

---

---

📌 **Feladat:** Lapozz a munkafüzet végén lévő táblázathoz, és írd bele, milyen erőforrásokkal, szokásokkal rendelkezel a párkapcsolat felépítéséhez, és azt is jegyzed fel, hol érzel elakadást, mi az a konkrét feladat, amit meg kell haladnod ahhoz, hogy fejlődj!





### 3. Családi kapcsolatok

A családi minták felismerése és az egészséges kapcsolatok kialakítása a cél.

„A gyerekek sosem voltak valami jók a szüleikre való hallgatásban - de sosem mulasztják el utánozni őket.” - Dan Millman

#### Önreflexiós kérdések:

- Milyen a kapcsolatom a szüleimmel és testvéreimmel?
- Milyen érzéseket váltanak ki belőlem a családi összejövetelek?
- Hogyan mutatják ki a családtagjaim az érzelmeiket?
- Mennyire érzem magam szabadnak a családomban?
- Melyik családtagommal a legnehezebb a kapcsolatom? Mi zavar?

#### Önreflexiós válaszok:



### Gyakorlatok:

- ✓ **Családi minta feltárása:** Írj le 3 pozitív és 3 negatív mintát, amit a családból hozol!
- ✓ **Belső gyermek gyógyítása:** Írj egy levelet a szüleidnek (nem kell elküldeni), amelyben elmondod, miért vagy hálás, és mi fáj.
- ✓ **Érzelmi elengedés:** Képzeld magad elé egy családtagot, akivel nehéz kapcsolatod van, és mondd ki: „Látlak téged. Köszönöm a tapasztalatot. Megbocsátok neked és elengedem a fájdalmat.”

### **Családi minták felismerése:**

☞ *Milyen szerepet játszottál gyerekként a családban?*

- „Én voltam a békítő.”
- „Mindig nekem kellett segítenem.”
- „Engem nem vettek komolyan.”

Az én szerepem a családban gyerekként: \_\_\_\_\_



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Piliscesév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

**✎ Feladat:** Gondold végig, hogy ez a szerep hogyan befolyásolja a mai kapcsolataidat! Változtatnál rajta?

Az új hitrendszerem:

---

---

---

---

**✎ Feladat:** Lapozz a munkafüzet végén lévő táblázathoz, és írd bele, milyen erőforrásokkal, szokásokkal rendelkezel a szereteteli családi kapcsolatok felépítéséhez, és azt is jegyzed fel, hol érzel elakadást, mi az a konkrét feladat, amit meg kell haladnod ahhoz, hogy fejlődj!





## 4. Társadalmi kapcsolatok

Kapcsolataink minősége hatással van a mentális és érzelmi jólétünkre.

*„Az élet is egy (...) bújócska. Hétmilliárd ember bújócskázik; várja, hogy rátaláljon valakire, várja, hogy rátaláljanak. Anyák, apák, szeretők, barátok ugyanazt az egyetlen, kozmikus bújócskát játsszák - közben rátalálnak önmagukra, másokra, eltűnnek, majd megjelennek, mint az égen vándorló, újra meg újra felbukkanó csillagok.” - Leylah Attar*

### Önreflexiós kérdések:

- Könnyen teremtek kapcsolatokat?
- Hogyan kezelem a konfliktusokat?
- Mennyire érzem magam megbecsültnek a baráti körömben?
- Szívesen segítek másoknak?
- Mennyire érzem magam támogatottnak a közösségemben?
- Mennyire tudok megnyílni mások előtt?
- Hogyan hat rám a társadalmi elvárások nyomása?

### Önreflexiós válaszok:



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Piliscesév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

### Gyakorlatok:

- ✓ **Kapcsolati audit:** Írj egy listát azokról az emberekről, akik feltöltenek, és azokról, akik lehúznak.
- ✓ **Közösségi kihívás:** Hetente egy új emberrel kezdeményezz mélyebb beszélgetést!
- ✓ **Értékközösség keresése:** Keresd egy csoportot vagy közösséget, ahol igazán önmagad lehetsz!



## **Családi minták felismerése:**

 *Mit tanultál a társas kapcsolatokról otthon?*

- „Ne bízz meg senkiben.”
- „A család fontosabb, mint a barátok.”
- „A jó kapcsolatokat érdekből kell ápolni.”

Családi hiedelem: \_\_\_\_\_

 **Feladat:** Írd le, hogy ezek a nézetek hogyan hatnak a szociális kapcsolataidra! Van, amit szeretnél megváltoztatni?

Így hatott:

---

---

---

Ez az új hitrendszerem:

---

---

---



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisescsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

**✍ Feladat:** Lapozz a munkafüzet végén lévő táblázathoz, és írd bele, milyen erőforrásokkal, szokásokkal rendelkezel a társas kapcsolatok felépítéséhez, és azt is jegyzed fel, hol érzel elakadást, mi az a konkrét feladat, amit meg kell haladnod ahhoz, hogy fejlődj!





## 5. Szülőség és generációs kapcsolatok

A szülői szerepek, gyermekkori minták és generációs örökségek feltérképezése.

„A fiatal generáció, amely kopogtat az ajtón (...) olyan szorgosan kopogtat, hogy közben észre sem veszi: az ajtó nyitva van!” – Agatha Christie

17

### Önreflexiós kérdések:

- Milyen mintákat hozok a saját szüleimtől?
- Milyen szülő szeretnék lenni?
- Milyen szülő vagyok?
- Mit tartok fontosnak a gyermeknevelésben?
- Hogyan kapcsolódom a gyermekemhez (vagy ha nincs, hogyan kapcsolódtak hozzám a szüleim, illetve hogyan kapcsolódom a gyerekekhez)?
- Hogyan oldom meg a konfliktusokat a gyerekeimmel?
- Mit tanítanék meg a gyermekemnek, amit én nem kaptam meg?

### Önreflexiós válaszok:



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisescév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)


Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

### Gyakorlatok:


- ✓ **Generációs fa:** Rajzold le a családfádat, ameddig tudod, és jelöld meg a visszatérő mintákat!
- ✓ **Tudatos jelenlét a szülőségben:** Naponta szánj időt, hogy csak a gyermekedre figyelsz telefon, tévé és egyéb zavaró tényező nélkül.
- ✓ **Belső szülő aktiválása:** Írj egy levelet a belső gyermekednek, amiben megadod neki azt az érzelmi biztonságot, amit gyerekként esetleg nem kaptál meg. (Írd meg neki, hogy rád számíthat, hogy büszke vagy rá, nélküle te sem lennél az, aki vagy. Sorold fel neki az erőforrásait, és bíztasd, hogy ha nehéz helyzetbe kerül, ne adja fel, mert te tudod, hogy a jövőben még megannyi boldogság vár rá.)



## Családi minták felismerése:

 *Milyen üzeneteket kaptál a gyereknevelésről?*

- „A gyerekeknek csendben kell maradnia.”
- „A szülőnek mindig igaza van.”
- „A szeretetet szigorral kell kimutatni.”

 **Feladat:** Figyeld meg, hogyan kezeled a gyermekeddel (vagy másokkal) való kapcsolatokat, és változtatnál-e valamin!

Családi hiedelem: \_\_\_\_\_

Így hatott:

\_\_\_\_\_

Ez az új hitrendszerem:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisecsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

**✍ Feladat:** Lapozz a munkafüzet végén lévő táblázathoz, és írd bele, milyen erőforrásokkal, szokásokkal rendelkezel a gyermekekkel való kapcsolatok felépítéséhez, és azt is jegyzed fel, hol érzel elakadást, mi az a konkrét feladat, amit meg kell haladnod ahhoz, hogy fejlődj!





## 6. Hit és világnézet

Az értékrended és hiedelmeid vizsgálata, valamint az életedet formáló spirituális elemek felismerése.

*„A hit az, amikor az egész lépcsősort nem látod, mégis megteszed az első lépést.” – Martin Luther King Jr.*

### Önreflexiós kérdések:

- Miben hiszek igazán?
- Hogyan határozza meg a hitem az életemet?
- Milyen spirituális gyakorlatokat követsz?
- Milyen szerepe van az életemben a vallásnak, a hitnek, az önismereti útnak?

### Önreflexiós válaszok:



## Gyakorlatok:

### ✓ **Értékrend térkép**

Készíts egy listát azokról az értékekről, amelyek számodra igazán fontosak (pl. szeretet, szabadság, őszinteség). Majd gondold végig: ezek közül az értékek közül melyiket választottad te, és melyek a családotól, környezetedtől átvett minták?

### ✓ **Hitrendszer vizsgálat**

Írj össze 5 olyan mondatot, amit gyerekkorodban gyakran hallottál az életről, a sorsról vagy a spiritualitásról (pl. „Mindent a sors irányít”, „Csak kemény munkával lehet előre jutni”). Vizsgáld meg, hogy ezek a hiedelmek támogatnak-e, vagy épp akadályoznak a fejlődésben.

### ✓ **Inspirációs források feltérképezése**

Gondold végig, kik vagy mik inspirálnak spirituálisan vagy világnézeti szempontból! Olvasol vallási vagy filozófiai műveket? Hallgatsz előadásokat? Kik azok az emberek, akiknek a gondolatai hatással vannak rád? Írd össze a legfontosabb inspirációs forrásaidat!

### ✓ **Jelenlét gyakorlat**

Válassz ki egy napi tevékenységet (pl. reggeli kávézás, séta, zuhanyzás), és próbáld meg teljes tudatossággal megélni. Figyelj az érzékszerveidre, a gondolataidra, és arra, hogyan érzed magad a pillanatban!

### ✓ **Életfilozófia-írás**

Fogalmazz meg egy rövid (2-3 mondatos) életfilozófiát, ami tükrözi azt, amiben hiszel. Ne bonyolítsd túl – ez lehet egy egyszerű mondat is, amely vezérelvet ad az életedhez. Például: Tisztán játszom (az életet). Ha döntéshelyzetbe kerülsz, jusson eszedbe az életfilozófiád. Támogat vagy gátol?



## Családi minták felismerése:

 *Milyen hitbeli üzeneteket kaptál gyermekkorodban?*

- „A jó embereket a sors megjutalmazza.”
- „A bűn mindig visszaüt.”
- „Csak a kézzel fogható dolgok léteznek.”
- „Segíts magadon, az Isten is megsegít.”

Családi hiedelem:

---

 **Feladat:** Írd le, hogy ezek a hitrendszerek hogyan befolyásolják a mindennapjaidat!

Így hatott:

---

---

---

Ez az új hitrendszerem:

---

---

---



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisecsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

**✍ Feladat:** Lapozz a munkafüzet végén lévő táblázathoz, és írd bele, milyen erőforrásokkal, szokásokkal rendelkezel a hit vagy világnézet felépítéséhez, és azt is jegyzed fel, hol érzel elakadást, mi az a konkrét feladat, amit meg kell haladnod ahhoz, hogy fejlődj!





## 7. Karrier, hivatás, életcél

A szakmai utad, céljaid és motivációid feltérképezése, hogy harmóniában lehess a munkáddal.

*„Ha elsőre nem jó szakmát választottunk, akkor legyen bátorságunk tovább állni, mert nem befejezni kell, amit elkezdtünk, hanem bátran változtatni.” – Vekerdy Tamás*

### Önreflexiós kérdések:

- Mennyire érzem magam elégedettnak a munkámmal?
- Mi az, amit élek? Munka, hivatás, életcél?
- A jelenlegi munkám összhangban van az értékeimmel és céljaimmal?
- Mi az a tevékenység, amit szenvedéllyel tudnék végezni?
- Milyen visszatérő mintákat látok a munkámban (pl. alulértékelés, maximalizmus, halogatás)?
- Mit tanultam a szüleimtől a munkáról és a siker fogalmáról?

### Önreflexiós válaszok:



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisestés, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)


Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

### Gyakorlatok:

- ✓ **Időutazás** – Képzeld el, hogy 10 év múlva visszanézel a mostani énedre. Mit tanácsolnál magadnak a karriereddel kapcsolatban? Írd le részletesen, majd gondolkodj el azon, milyen lépéseket tehetsz, hogy közelebb kerülj ehhez az élethez!
- ✓ **2. Értéktérkép** – Írj össze 10 dolgot, ami boldoggá tesz a munkádban, és 10 dolgot, ami frusztrál. Látod az összefüggést?
- ✓ **3. Sikerlistád** – Készíts egy listát az eddigi sikereidről, és gondold végig, milyen képességeid segítettek ezek elérésében!




## Családi minták felismerése:

 *Milyen munka- és karriermintákat hoztál otthonról?*

- „A munka kemény és szenvedéssel jár.”
- „Csak az a sikeres, aki sok pénzt keres.”
- „A biztonságos állás a legfontosabb, ne kockáztass.”
- „Mindenért keményen meg kell dolgozni.”
- „Válassz valami rendes munkát, amiből meg is lehet élni.”

Családi hiedelem: \_\_\_\_\_

 **Feladat:** Írd le, hogy ezek a hiedelmek hogyan befolyásolják a munkához való hozzáállásodat! Ha változtatnál rajta, hogyan tennéd?

Így hatott:

---

---

---

---

Ez az új hitrendszerem:

---

---

---



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisecsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

**✍ Feladat:** Lapozz a munkafüzet végén lévő táblázathoz, és írd bele, milyen erőforrásokkal, szokásokkal rendelkezel a hivatás felépítéséhez, és azt is jegyzed fel, hol érzel elakadást, mi az a konkrét feladat, amit meg kell haladnod ahhoz, hogy fejlődj!





## 8. Anyagi jólét és bőség

A pénzügyi mintáid és bőségtudatod tudatosítása és fejlesztése.

*„A bőség nem azon múlik, hogy mennyi pénzed van, hanem hogy mennyire érzed magad gazdagnak.” – Bob Proctor*

### Önreflexiós kérdések:

- Mit jelent számomra a bőség és a jólét?
- Hogyan viszonyulok a pénzhez? Könnyen áramlik hozzám, vagy mindig küzdök érte?
- Milyen pénzügyi mintákat hoztam a családomból?
- Mennyire érzem magam értékesnek, amikor pénzről van szó?
- Hogyan reagálok a váratlan anyagi helyzetekre?

### Önreflexiós válaszok:



### Gyakorlatok:

- ✓ **Hála-lista:** Írj össze legalább 10 dolgot, amiért hálás vagy az anyagi életedben, még ha apróságok is!
- ✓ **Bőség-megerősítések:** Ismételd naponta pozitív állításokat: „Értékes vagyok, és megérdemlem a bőséget.”
- ✓ **Pénzügyi napló:** Vezess legalább két hónapig naplót a bevételeidről és kiadásaidról, majd elemezd, milyen mintázatok fedezhetők fel!
- ✓ **Bőség-hiedelmek:** Figyeld meg, hogy ezek a hiedelmek hogyan befolyásolják a pénzügyi döntéseidet. Milyen új hitrendszert szeretnél kialakítani?
- ✓ **Pénzügyi öröm:** Írd össze, hogy milyen pénzzel kapcsolatos pozitív élményeid voltak eddig! Hogyan tudnád ezeket erősíteni?
- ✓ **Bőség-imagináció:** Képzeld el, hogy anyagi bőségben élsz. Írj naplórészletet a jövőből, amelyben leírod, hogyan érzed magad, milyen életet élsz ebben az állapotban!
- ✓ **BőségBázis:** Készíts egy listát a jelenlegi anyagi helyzeted erőforrásairól! Milyen lehetőségeid vannak a növekedésre?



✓ **Elengedés-visszaáramlás gyakorlat:** Vizsgáld meg, hogy milyen érzelmeket vált ki belőled a pénzköltés! Készíts naplót egy hétig, és figyeld meg, milyen érzésekkel adsz ki pénzt és fogadsz el pénzt. Ha nehezen válsz meg a pénztől, kezd el a következőt: mindig, amikor költesz, mondd el magadban, hogy milyen hálás vagy, hogy volt lehetőség kiadni azt az összeget, mert tudod, hogy százszorosan visszatér hozzád!


✓ **Bőség-térkép:** Készíts egy „bőség térképet” – rajzold le vagy írd le, milyen módon szeretnéd a pénzügyi bőséget az életedbe létrehozni!

### **Családi minták felismerése:**

☞ *Mit hallottál gyerekként a pénzről és a bőségről?*

- „A pénzért keményen meg kell dolgozni.”
- „A gazdag emberek kapzsik és önzők.”
- „Pénz nélkül nem lehet boldogulni, de sok pénz csak bajt hoz.”
- „Tisztességesen nem lehet meggazdagodni.”

Családi hiedelem: \_\_\_\_\_

 **Feladat:** Figyeld meg, hogyan alakult ki a pénzzel való kapcsolatod, és írd le, min szeretnél változtatni!

Így hatott:

---

---

---



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisescév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

Ez az új hitrendszerem:

---

---

---

**✍ Feladat:** Lapozz a munkafüzet végén lévő táblázathoz, és írd bele, milyen erőforrásokkal, szokásokkal rendelkezel a bőség és jólét felépítéséhez, és azt is jegyzed fel, hol érzel elakadást, mi az a konkrét feladat, amit meg kell haladnod ahhoz, hogy fejlődj!





## 9. Fizikai egészség és vitalitás

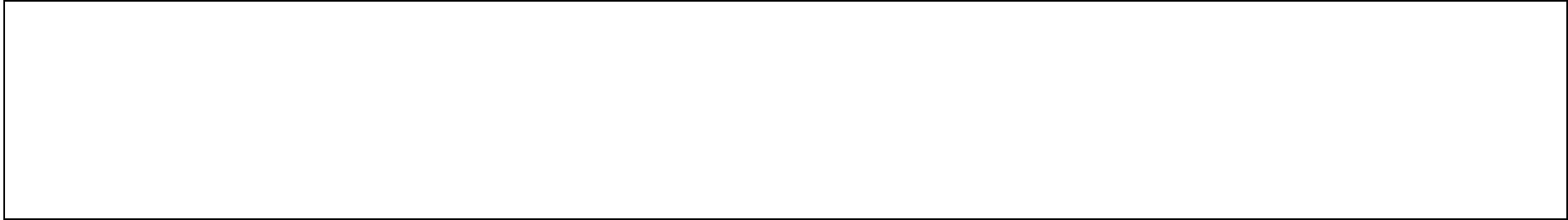
A testi jóléted és egészségtudatosságod fejlesztése érdekében.

„Tégy jót a testeddel, hogy a lelkednek legyen kedve benne lakozni!” – Avilai Szent Teréz

### Önreflexiós kérdések:

- Hogyan érzem magam fizikailag a mindennapokban?
- Milyen szokásaim támogatják az egészségemet, és melyek azok, amelyek károsak lehetnek?
- Mennyire figyelek oda a táplálkozásomra és a testmozgásra?
- Milyen kapcsolatom van a testemmel? Elfogadom és szeretem-e magam úgy, ahogy vagyok?
- Hogyan hat a stressz a fizikai állapotomra?
- Mennyire élem a testtudat állapotát? Mennyire kommunikálok tudatosan a testemmel?

### Önreflexiós válaszok:




### **Gyakorlatok:**

- ✓ *Egészségtudatossági napló:* Egy hétig jegyezd fel, mit eszel, mennyit mozogsz, hogyan alszol, és milyen a közérzeted. A hét végén értékeld, milyen szokásaidon szeretnél változtatni!
- ✓ *Testéret-meditáció* – Csendesedj el, és figyelj meg a tested jelzéseit! Milyen érzeteket észlelsz most?
- ✓ *Testbeszéd figyelése:* Minden este szánj 5 percet arra, hogy figyelj a tested jelzéseit. Fáj valahol? Van benned feszültség? Próbáld megérteni, mit üzen a tested!
- ✓ *Regeneráló mozgás:* Próbáld ki egy új mozgásformát (jóga, tai chi, tánc), és figyelj meg, hogyan hat rád!




## Családi minták felismerése:

 *Milyen egészségügyi mintákat hozol otthonról?*

- „A betegséget el kell viselni, nincs mit tenni.”
- „A mozgás csak a sportolóknak való.”
- „Az egészséges étkezés túl drága és bonyolult.”

Családi hiedelem: \_\_\_\_\_

 **Feladat:** Gondold végig, hogyan hatottak rád ezek a családi minták! Írd le, hogy mit szeretnél másképp csinálni az egészséged érdekében, és készíts egy kis lépésekből álló tervet a változtatásra!

Így hatott:

---

---

---

---

Ez új hitrendszerem:

---

---

---



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisecsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

**✍ Feladat:** Lapozz a munkafüzet végén lévő táblázathoz, és írd bele, milyen erőforrásokkal, szokásokkal rendelkezel az egészség és vitalitás felépítéséhez, és azt is jegyzed fel, hol érzel elakadást, mi az a konkrét feladat, amit meg kell haladnod ahhoz, hogy fejlődj!





## 10. Tanulás és személyes fejlődés

Az élethosszig tartó tanulás fontossága és a fejlődési lehetőségeid felismerése.

„Élj úgy, mintha holnap meghalnál. Tanulj úgy, mintha örökké élnél.” – Mahatma Gandhi

### Önreflexiós kérdések:

- Hogyan viszonyulok a tanuláshoz? Szeretem vagy tehernek érzem?
- Milyen emlékeim vannak az iskolai tanulásról?
- Félek-e attól, hogy „nem vagyok elég okos” egy új dolog elsajátításához?
- Milyen területeken szeretnék fejlődni?
- Milyen belső akadályok nehezítik a fejlődésemet?
- Milyen érzések jelennek meg bennem, amikor új dolgot kell megtanulnom?
- Volt-e olyan élményem, amikor butának vagy alkalmatlannak éreztem magam tanulás közben? Ha igen, mi történt?
- Milyen mondatokat hallottam gyerekkoromban a tanulásról? (Pl. „Neked ez úgysem fog menni.” „Nem vagy elég okos ehhez.”)
- Hogyan kezelem a hibázást tanulás közben? Megengedem magamnak, hogy próbálkozzak, vagy rögtön feladom?
- Van-e olyan terület, amelyről azt hiszem, hogy „nem vagyok rá képes” megtanulni? Miért gondolom ezt?

### Önreflexiós válaszok:



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisestés, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!



## Gyakorlatok:


✓ **Tanulás-öröm:** Készíts egy listát azokról a dolgokról, amelyeket mindig is meg szeretnél volna tanulni! Válassz egyet, és tegyél érte ma egy apró lépést!

✓ **Tanulás-ösztönző:** Nem csak az iskolában tanulhatunk, számos olyan csoda van a világban, bennünk, ami felfedezésre vár! Egyetlen dolog tart vissza attól, hogy kibontakoztasd magad: ha feladod. Mit teszel ma, hogy fejlődj? (Ezt a kérdést minden nap felteheted magadnak.)

## Családi minták felismerése:

- „A tanulás nehéz és unalmas.”
- „A tudás hatalom, de nem mindenkinek való.”
- „Okos emberekből lesznek a magányos kívülállók.”

Családi hiedelem: \_\_\_\_\_

 **Feladat:** Vizsgáld meg, hogy ezek a hitrendszer hogyan hatottak rád, és milyen módon akadályozhatják a tanulási és fejlődési folyamataidat! Írd le, hogyan szeretnél új, támogató hiedelmeket kialakítani!

Így hatott:

---

---

---

---



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisestéves, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

Ez az új hitrendszerem:

---

---

---

---

40

**✍ Feladat:** Lapozz a munkafüzet végén lévő táblázathoz, és írd bele, milyen erőforrásokkal, szokásokkal rendelkezel a tanulás, személyes fejlődés felépítéséhez, és azt is jegyez fel, hol érzel elakadást, mi az a konkrét feladat, amit meg kell haladnod ahhoz, hogy fejlődj!





## 11. Környezet és életmód

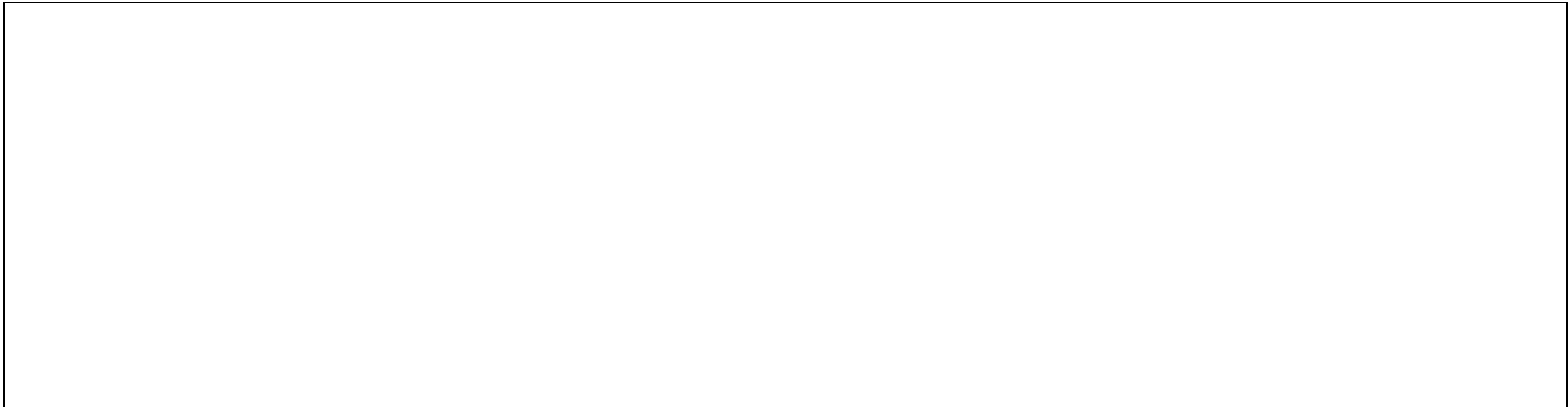
A fizikai környezeted és életmódbeli szokásaid tudatos átalakítása.

*„Ha egyszer fontos neked valami, azt meg kell védened. Ha olyan mázlista vagy, hogy találtál magadnak egy életmódot, amit szeretsz, akkor a bátorságot is meg kell találnod, hogy azt az életet éljed.” – John Irving*

### Önreflexiós kérdések:

- Milyen környezetben érzem magam a legjobban?
- Hogyan hat a lakóhelyem és az otthonom a lelkiállapotomra?
- Mennyire tudatosan alakítom az életteremet?
- Milyen szokásaim támogatják vagy épp gátolják a harmonikus életmódot?
- Hogyan viszonyulok a természethez és a fenntarthatósághoz?
- Mennyire érzem magam energikusnak a mindennapokban?

### Önreflexiós válaszok:



### **Gyakorlatok:**

- ✓ *Élettér elemzése* – Ül le egy csendes helyre otthon, és figyeld meg a környezetet! Milyen érzéseket vált ki belőled? Van-e olyan tárgy, ami nyomaszt? Van-e olyan rész, ami inspirál? Írd össze a változtatási ötleteidet!
- ✓ *Tudatos tértisztítás* – Végezz egy kis rendrakást és takarítást a lakásod egy kiválasztott részén! Figyeld meg, hogyan változik a közérzeted utána!
- ✓ *Természetkapcsolat* – Menj ki a természetbe legalább 30 percre! Figyeld meg, milyen hatással van rád a friss levegő, a növények látványa, az állatok mozgása!
- ✓ *Környezettudatossági teszt* – Írd össze, milyen fenntartható szokásaid vannak, és melyeken szeretnél változtatni!



## 👤👤👤 Családi minták felismerése:

☞ *Mit tanultál a környezethez és életmódhoz való viszonyulásról otthon?*

- „A rend a lelke mindennek.”
- „A takarítás felesleges időpocsékolás.”
- „Nem számít, hogy mi van körülötted, a lényeg, hogy belül rend legyen.”
- „A természet csak egy díszlet, nem kell vele foglalkozni.”

Családi hiedelem: \_\_\_\_\_

## 📌 Feladat:

Írj egy rövid listát arról, hogy milyen kis változtatásokat tudnál bevezetni az otthonodban és az életmódodban a nagyobb harmónia és fenntarthatóság érdekében!

Itt az ideje, hogy megváltozzon az, hogy:

---

---

---

📌 **Feladat:** Lapozz a munkafüzet végén lévő táblázathoz, és írd bele, milyen erőforrásokkal, szokásokkal rendelkezel az élettér, környezet és életmód felépítéséhez, és azt is jegyez fel, hol érzel elakadást, mi az a konkrét feladat, amit meg kell haladnod ahhoz, hogy fejlődj!





## 12. Szabadidő és örömteli élmények

Az élet nemcsak a feladatokról szól – a pihenés, a játék és az örömteli élmények ugyanolyan fontosak a testi-lelki egyensúlyodhoz.

„Azért vagyunk itt a Földön, hogy bolondozzunk. Ne hagyj, hogy bárki mást mondjon! – Kurt Vonnegut

### Önreflexiós kérdések:

- Hogyan töltöm a szabadidőmet?
- Milyen tevékenységek töltenek fel energiával?
- Mennyire tudok jelen lenni az örömteli pillanatokban?
- Mikor engedtem meg magamnak utoljára a valódi kikapcsolódást?

### Önreflexiós válaszok:



## Gyakorlat:

✓ *Örömnapló* Készíts egy naplót, amelyben minden nap feljegyzed azokat a pillanatok, amelyek örömet szereztek neked!

## 👤👤👤 Családi minták felismerése:

☞ *Mit tanultál a pihenésről és szórakozásról otthon?*

- „Előbb a munka, aztán a szórakozás.”
- „A kikapcsolódás luxus, amit csak kevesen engedhetnek meg maguknak.”
- „A túl sok pihenés lustaság.”

Családi hiedelem: \_\_\_\_\_

📌 **Feladat:** Figyeld meg, milyen korlátozó hiedelmeid vannak a szabadidővel kapcsolatban, és próbálj meg új szokásokat kialakítani!

Így hatott:

---

---

---

Ez az új hitrendszerem:

---

---

---



Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisecsév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

**✍ Feladat:** Lapozz a munkafüzet végén lévő táblázathoz, és írd bele, milyen erőforrásokkal, szokásokkal rendelkezel az örömteli élmények felépítéséhez, és azt is jegyzed fel, hol érzel elakadást, mi az a konkrét feladat, amit meg kell haladnod ahhoz, hogy fejlődj!







Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisescév, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!

ÉLETERÜLET	ERŐFORRÁS	KIHÍVÁS/FELADAT
<b>5. Szülőség és generációs kapcsolatok</b>		
ÉLETERÜLET	ERŐFORRÁS	KIHÍVÁS/FELADAT
<b>6. Hit és világnézet</b>		
ÉLETERÜLET	ERŐFORRÁS	KIHÍVÁS/FELADAT
<b>7. Karrier, hivatás, életcél</b>		
ÉLETERÜLET	ERŐFORRÁS	KIHÍVÁS/FELADAT
<b>8. Anyagi jólét, bőség</b>		





Felnőttképző: Szántai Edina egyéni vállalkozó Nyilvántartási száma: 56732393 Adószám: 58101069-1-31 székhely: 2519 Pilisestés, Béke utca 124. Tel: +36203760824

[www.hazatalalniaforrashoz.hu](http://www.hazatalalniaforrashoz.hu) [hazatalalniaforrashoz@gmail.com](mailto:hazatalalniaforrashoz@gmail.com), [kineziologiamost@gmail.com](mailto:kineziologiamost@gmail.com)

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2022/001065 Minden jog fenntartva!
