

# ÖNBIZALOM VIDEÓTRÉNING

## munkafüzet 4.



Szia!

Elérkeztél az utolsó héthez.

Érdekes videótanfolyamot „tartani”, mert nem vagyok veled... Igyekszem támogatni téged, ahogy távolról csak sikerülhet, de nagyon más mint élőben. Csak reménykedni tudok abban, hogy hasznos volt neked ez a tanfolyam.

Így, hogy cseppet sem profi: hiszen ez az első. Látom a hiányosságokat, látom a hibákat és esetlenségeket. Mégis, amikor valaki azt mondta „újra is veheted”, akkor nemet mondtam. Nem igénytelenségből vagy nemtörődömségből... Nem is azért, hogy „jó lesz az ennyi pénzért”.

Inkább az az oka, hogy jó így: megmutatni, hogy a „nagyokos tréner”, aki eladja a tanfolyamot szintén pislog és néha dadog meg elfelejti mit akar mondani, mint a vásárlói. Én se vagyok jobb, se szebb, se bármilyenebb nálatok – a célcsoportomnál, mert én is egy vagyok közülük.

Életem egyik nagyon erős vezérelve, amit a nagyapámtól tanultam: „sose felejtse el, honnan jöttél”. Nemcsak a gyerekkoromra vonatkozik ez – tudom, mert emlékszem milyen volt tehetetlennek lenni megoldhatatlan(nak tűnő) helyzetekben, tudom milyen 358-szor felkelni orrot szívni, átéltem a pánikot, amikor hallottam valamelyik gyerekem „mostténylegbajvan” sírását.

Icipici léptekben építettem fel magam: nőként is, anyaként is, trénerként is. Csomószor megtorpantam és visszavetettek, mást választottak a „jó munkákra”, mert velük könnyebb... Sokszor éreztem, hogy sose múlik el, mindig kiszolgáltatott és röghöz kötött maradok. Mindig a legrosszabb pillanatokban zavartak meg, amikor már úgy éreztem: jó úton vagyok.

Nem vagyok pénzes, nem vagyok közel a tűzhöz, nincs keretem profi stúdióra, világításra... Szomorú voltam emiatt – szerettem volna igazán nagyot alkotni. De aztán rájöttem: ez vagyok én. Hogy néznék én ki egy stúdióban?! Elefánt a porcelánboltban, hal a szatyorban. Meg tudom csinálni így is. Jóra, szépre, tartalmasra.

Teljes szívből kitartást és lelkesedést kívánok neked az élet kihívásaihoz, hajrá!

Pynky

Köszönöm családomnak, barátaimnak a támogatást, amit ennek a projektnek a megvalósításához nyújtottak. Felbecsülhetetlen és megfizethetetlen.

# CÉLOM

1. Kérlek, írd le, hová jutottál el, mire jöttél rá a 4 hét alatt!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Megjelent valahogy ez a mindennapjaidban?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Fogalmazd meg egy mondatban, ki vagy te MOST!

.....

.....

4. Változott a helyed az „önbizalom”-tengelyen?



Rajzold be magad: talán megkoronázod magad, annyira király vagy? Vagy éppen azt gondolod, hogy „az önbizalmam a béka ... alatt van”?

Ha mennél még felfelé, rajzold be azt is!

5. Szeretet-számegyenes: tegyél egy jelet oda, ahol MOST érzed magad (te határozod meg az elejét-végét is), és egyet oda is, ahová szeretnél eljutni addigra, amikor a legboldogabb leszel a bőrödben!



0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. A TÁMOGATÓ szavak, szókapcsolatok, mondatok közül melyek épültek be mostanra a hétköznapi beszédedbe?

.....

.....

.....

.....

.....

A tanfolyam végére értél, gratulálok!