

Time Elme Management



VÉGE A NAPNAK, DE NEM TUDOD, HOVA TÚNT AZ IDŐD?

Szeretettel üdvözöllek és örülök, hogy úgy döntöttél, letöltöd az alábbi inspiráló gondolkodásmódodat átalakító anyagom.

I. Bevezetés – Magadra ismersz?

Képzeld el egy vállalkozó édesanyát, akinek minden napja tele van tennivalókkal.

Hajnalban kel, elindítja a gyerekeket az iskolába, dolgozik, háztartást vezet, és közben próbálja építeni az üzletét. Mégis, a nap végén gyakran úgy érzi, hogy „nem csinált semmit”. A teendői listája egyre hosszabb, a valódi haladás viszont elmarad.

Amikor megkérdezik, miért nem jut előre, számtalan oka van:

- „Most nem alkalmas az idő.”
- „Majd ha a gyerekek nagyobbak lesznek.”
- „Ha a körülmények jobbak lennének, sikerülne.”
- „Beteg a gyerek, vagy én, nincs energiám.”

**Ezek valóban akadályok – vagy csak jól
hangzó magyarázatok?**

II. Mi történik valójában?

Tudod, mi az a „fantomtevékenység”?

Ezek azok a dolgok, amelyeket csinálunk, de valójában nem visznek minket előre.

Példák:

- Folyamatosan újabb tanfolyamokat keresünk, de sosem ültetjük át a tudást a gyakorlatba.
- Social media posztokat böngészünk „inspirációért”, de végül csak másokat nézegetünk.
- A nagy dolgokkal úgyse végeznénk ma, inkább nem kezdünk bele, majd holnap.
- Rendrakással, listakészítéssel, „szervezéssel” töltjük az időt, de ez valójában nem hoz valódi eredményt.

A valós akadályok és a kifogások közötti különbség

- *Valós akadály: Ha egy váratlan esemény (pl. betegség) miatt tényleg NEM tudsz dolgozni.*
- *Kifogás: Ha a betegség már csak egy kényelmes ok arra, hogy elkerüld a nehéz döntéseket és lépéseket.*

A kifogások mögött általában ezek az okok állnak:



Félelem a kudarctól: „Mi lesz, ha megpróbálom, és nem sikerül, kinevetnek?”

Félelem a sikertől: „Mi lesz, ha sikerül, mégsem tudom fenntartani?”

Biztonságos komfortzóna: „Jobb a megszokott, még ha nem is jó.”



III. A szerepek felismerése

Gondold át kérlek az alábbi kérdéseket!

01

Gyakran érzed úgy, hogy „nem tehetsz semmit” a helyzeted megváltoztatásáért?

02

Másokra hárítod a felelősséget („A párom nem támogat.” „A gyerekek miatt nem tudok haladni.”)?

03

Állandóan keresed az új módszereket, de egyiket sem viszed végig?

04

Úgy érzed, hogy „neked ez nem megy”, és mások könnyebben boldogulnak?

05

Gyakran mondod azt, hogy „most nem alkalmas az idő”?

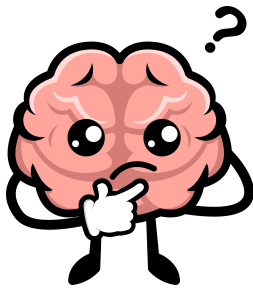
Ha a válaszaid többsége igen, akkor lehet, hogy tudat alatt az áldozatszerepben ragadtál.

De semmi pánik, van kiút!

IV. Így vedd kezédbe az irányítást!

01

Vállald a felelősséget!



A változás ott kezdődik, amikor felismered: **nem mindenre van hatásod, de mindig dönthetsz arról, hogyan reagálsz.**

➔ Kérdezd meg magadtól: „Mit tehetek ebben a helyzetben?”

➔ Ne arra fókuszálj, miért nem lehet – hanem arra, hogy mi lehetséges.

02

Állj le a fantomtevékenységekkel



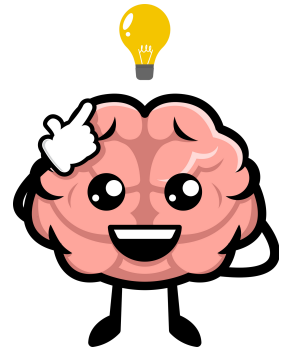
Ahelyett, hogy állandóan csak „foglalt” vagy, kezdj el **valóban cselekedni!**

➔ Írj fel minden nap egyetlen dolgot, ami előrébb visz – és csináld meg!

➔ Ha elkap az érzés, hogy valamit halogatnál, tedd fel magadnak a kérdést: „Ez most **tényleg fontos?**”

03

Kifogás vagy akadály? Válaszd szét őket!



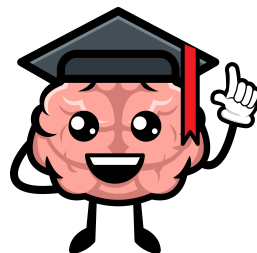
Amikor legközelebb azt mondanád, hogy „Nem tudom megcsinálni, mert...”, állj meg egy pillanatra.

➔ Kérdezd meg magadtól: „Ez **tényleg akadály**, vagy csak félek a következő lépéstől?”

➔ Ha valós akadály: keresd a megoldást, akár kérj segítséget! Ha kifogás: lépj túl rajta és cselekedj!

04

Engedd el a tökéletességet!



Sokan azért nem kezdenek el valamit, mert félnek, hogy nem lesz tökéletes. **De a haladás sokkal fontosabb, mint a hibátlan eredmény!**

➔ Próbáld ki a „**csak egy kicsit jobban**” elvet: nem kell tökéletesnek lennie, elég, ha ma egy picit előrébb vagy, mint tegnap.

Egy év múlva ilyenkor... Ki leszel, ha ma meghozod a döntést?

Képzeld el, hogy eltelt egy év. Ma visszanezel arra a napra, amikor letöltötted ezt az anyagot, és elhatároztad, hogy változtatsz a gondolkodásmódodon.

Egy évvel ezelőtt még állandóan rohantál, mégis úgy érezted, hogy nem jutsz egyről a kettőre. A napjaid tele voltak tennivalókkal, mégis esténként az elégedetlenség maradt. Mindig volt egy újabb ok, hogy miért nem haladsz.

De ma már más vagy.



Magabiztos vagy. Nem keresel kifogásokat, mert tudod, hogy a dolgok nem történnek meg maguktól – te alakítod őket. Ha valami akadályba ütközöl, nem hátrálsz meg, hanem megkeresed a megoldást.



Érzed az irányítást az életed felett. Már nem sodródsz, nem hagyod, hogy a napok csak úgy „elússzanak”. Tudatosan hozod a döntéseidet, és vállalod a felelősséget értük.



A tettek embere lettél. Már nem csak tervezgetsz, hanem cselekszel is. A fantomtevékenységek helyett valódi lépéseket teszel, és ennek látod is az eredményét.



Sikeresebb vagy, mint valaha. Nem feltétlenül azért, mert minden tökéletes, hanem mert már nem félsz haladni, és minden egyes kis eredményt értékként látsz.



Tisztán látod a céljaidat. Már nem érzed úgy, hogy „nem tudod, merre tovább”, mert kialakítottál egy rendszert, ami segít fókuszált maradni.



Nyugodtabb és boldogabb vagy. Már nem gyötör a bűntudat az elpazarolt idő miatt. A nap végén elégedetten nézel vissza, mert tudod, hogy minden nap tettél valamit magadért és a jövődért.

Hogyan tovább?

Vedd fel velem a kapcsolatot!

Szeretnéd átbeszélni a benned kavargó gondolatokat?

Vedd igénybe a fél órás, ajándék megbeszélésünket online, ahol felmérjük, milyen élethelyzetben vagy és van e rád szükséged a változáshoz, tudnánk - e közösen fejlődni.

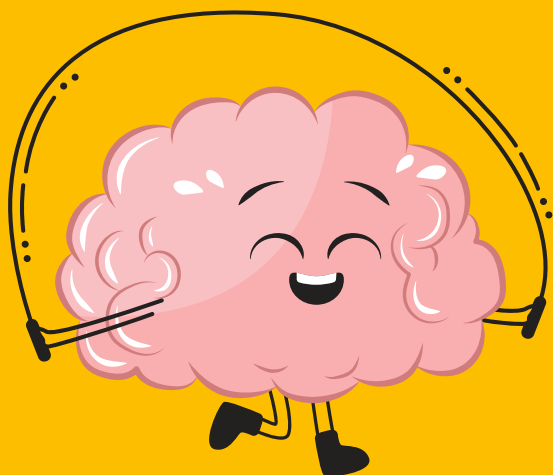


[@restarter_mind](https://www.instagram.com/restarter_mind)



www.olaszmoni.hu

Szeretettel várlak!



**„Nincs erősebb, mint egy
gondolat, amelynek eljött az
ideje.”**