

# Légy boldogabb! - egy hónapos kihívás

Életerv Life Coach - Gurin Eszter

---



---

## 1. nap - Keresd az inspirációt!

Keress egy festményt, képet, fotót ami hatással van rád, inspirál téged. Fogalmazd is meg, hogy miért azt választottad, milyen hatást vált ki belőled.

## 2. nap - Légy hálás!

Írj le 3 dolgot, amiért ma hálás vagy!

Miért?

- segíti a figyelmedet a jó dolgokra fókuszálni
- friss szemmel láthatod a már megszokott dolgokat is
- pozitív érzelmekkel tölt fel

Akár vezess hálanaplót!

## 3. nap - Sétálj!

Egyedül, párban, családdal vagy a kutyával, de sétálj ma egyet!

Miért?

- a friss levegő serkenti az agy működését, a kreativitást
- mert a napi taposómalomból igazi kikapcsolódás az önmagunkkal és/vagy szeretteinkkel töltött idő
- javítja a közérzetet
- mert kiszakadsz a napi feladataidból

## 4. nap - Hallgass zenét!

Miért?

- az aktív zenehallgatás erősíti a boldogságérzetet
- oldja a szorongást, csökkenti a stresszt
- csökkenti a fájdalmat
- növeli a teljesítőképességet

---

## 5. nap - Bókolj vagy bújj össze!

Mára két feladatot hoztam, lehet választani közülük (vagy akár mindkettőt megcsinálni).

**Bókolj egy ismerősödnék: dicsérd meg a külsejét, vagy valamilyen belső tulajdonságát.**

Miért?

- a dicséret egy verbális ajándék
- ösztönzően hat a dicsért személy önbizalmára, teljesítményére (ne legyen öncélú a dicséret)
- a másik ember pozitív tulajdonságaira fókuszálunk

**Bújj össze a pároddal, öleld át!**

Miért?

- erősíti a kapcsolatot
- "Napi négy ölelés kell a túléléshez, nyolc a szinten maradáshoz és tizenkettő a gyarapodáshoz." (Virginia Satir)
- emeli a szervezetben az oxitocinszintet (szeretethormonnak is nevezik): szerepe van a kötődés kialakulásában és fenntartásában; csökkenti a vérnyomást, a stresszt, javítja a memóriát
- feltölt energiával

## 6. nap - Viselj egy vidám/nem megszokott színt!

Miért?

- a színek különböző hangulatokat váltanak ki belőlünk
- gyógyító hatással rendelkeznek
- a meleg színek az immunrendszer serkentésével energetizáló hatást váltanak ki
- a hideg színek hűsítenek, nyugtatnak

## 7. nap - Zárd ki a negatív embereket!

Vizsgáld meg az általad használt közösségi oldalakat.

---

Nézd át az ismerőseidet, kik azok akik valójában az ismerőseid, akikre kíváncsi vagy, akikkel kapcsolatban szeretnél maradni. Töröld vagy rejtsd el azokat, akik csak negatív hatással vannak rád. Tedd meg ugyanezt az oldalaidnál, csoportjaidnál. Jó munkát!

Miért?

- kevesebb lesz az információs zaj körülötted
- azt látod ami érdekel
- nem bosszantanak fel feleslegesen

Rendszeres időközönként ismételd meg a feladatot!

### **8. nap - Készíts egy képeslapot!**

Jelenítsd meg rajta az érzelmeidet, a mai hangulatodat!

Miért?

- segíti az önismeretet, önfogadást
- tudatosítja a bennünk működő érzelmeket
- felszabadítja az elfojtott érzelmeket
- feszültségoldó hatása van

### **9. nap - Fedezd fel a környéket!**

Naponta ugyanazon az útvonalon jársz? Mindennap autózol? Szállj ki a kocsiból, nézz körül a szomszédos utcákban. Csodálkozz rá az új házakra, üzletekre.

### **10. nap - Írj egy pozitív tulajdonságlistát magadról!**

Sorolj fel minimum 20 tulajdonságot!

Miért?

- mert biztosan van ennyi jó tulajdonságod
- ha nehezebb időszakon mész át jó elővenni, ránézni és magadraismerni
- növeli az önbecsülést, önbizalmat

---

Haladóknak bónusz: kérjétek meg az ismerőseiteket, hogy ők is írjanak rólatok egy pozitív tulajdonságlistát!

Milyen érzés végigolvasni a listádat?

### **11. nap - Aludj többet!**

Kelj később, vagy fekj le hamarabb!

Miért?

- az elegendő alvás frissíti a testet-lelket
- támogatja az immunrendszer működését
- növeli a memória teljesítményét
- regenerálja a szervezetet
- csökkenti az elhízás esélyét
- kedélyjavító hatása van

### **12. nap - Legyél újra gyerek!**

Vegyél elő egy régi mesekönyvet, lapozd át, társasozz a gyerekeiddel, bábozz, ugróiskolázz! Nézegesd a gyerekkori képeidet, idézd meg a gyerekkor hangulatát.

Miért?

- előkerülhet a játékos éned
- kikapcsol
- érzelmeket vált ki
- energiával tölt fel

### **13. nap - Tarts önvizsgálatot!**

Gondold végig a napot, mi volt rád ma pozitív hatással?

Miért?

- a pozitívumon van a fókusz
- segít értékelni az apróbb dolgokat is

- 
- csökkenti a stresszt
  - energetizál
  - segíti a tudatosabb életet

#### **14. nap - Változtass az étkezéseiden!**

Akkor egyél ha éhes vagy és add meg a módját!

Miért?

- csökkenti az elhízás esélyét
- pozitív hatással van az emésztésre és a belekre
- testünk-lelkünk egészére/egészségére hatással van
- ízek élvezete
- figyelem a minőségre tevődik át a mennyiségről

#### **15. nap - Ne panaszkodj!**

Miért?

- panaszkodáskor a negatív gondolatok állnak a fókuszban (lehangol, kellemetlen)
- ha abbahagyod a panaszkodást az emberi kapcsolataid is javulni fognak (nem menekülnek el előled)
- ha figyelsz arra, hogy ne panaszkodj; tudatosabbá válsz gondolati és kommunikációs szinten is
- derűsebb leszel

#### **16. nap - Firkálj!**

Miért?

- alkotni jó és örömet okoz (itt még az esztétikum sem követelmény)
- relaxált állapotba kerülsz
- remek feszültséglevezető
- fejleszti a kreativitást

Mit?

---

Nincs olyan, hogy nem tudsz rajzolni, csak fogj hozzá!

- Ha fáradt vagy: rajzolj virágokat.
- Ha ideges vagy: rajzolj vonalakat.
- Ha unatkozol: színezz ki egy üres lapot különböző színekkel.
- Ha szomorú vagy: rajzolj egy szivárványt.
- Ha félsz: köss valamit.
- Ha aggódsz: origamizz.
- Ha frusztrált vagy: tépj szét egy darab papírt és a darabokat rendezd tetszőleges mintákba.
- Ha nosztalgiázol: rajzolj egy labirintust.
- Ha csalódott vagy: másolj le egy portrét vagy festményt.
- Ha kétségbe vagy esve: rajzold meg a kétségbeesésből kivezető utad.
- Ha össze vagy zavarodva: rajzolj egy mandalát.
- Ha vissza szeretnéd nyerni az erőd: rajzolj le egy tájat.
- Ha nem érted az érzéseidet: rajzold le az önarcképed.
- Ha időre van szükséged ahhoz, hogy meghozd a jó döntést: rajzolj hullámokat vagy köröket.
- Ha arra szeretnél rájönni, mi a legfontosabb célod: rajzolj célt, irányt szimbolizáló jeleket.

## 17. nap - Táncolj!

Egyedül, otthon, pároddal, buliban, barátnőkkel, gyerekekkel...csak engedd el magad.

Miért?

- csökkenti a stresszt, pozitív érzelmeket szabadít fel
- javul a tartásod, szebb lesz a mozgásod
- kalóriákat égetsz :-)
- ha párban táncolsz, javítja a párkapcsolatodat
- erősíti az önbizalmat, önbecsülést
- javítja az állóképességed
- sok új embert ismerhetsz meg (társas kapcsolatok fejlődése)

---

## 18. nap - Mondj nemet!

Te is nehezen tudsz nemet mondani? Mindig próbálsz kedves lenni másokkal, olykor a saját boldogságod árán? Nos, nem vagy egyedül. Jó hír: tanulható, hogyan kell helyesen nemet mondani.

Bízz magadban!

Gyakorold otthon a tükör előtt. Mondd ki hangosan: "NEM"

Maradj higgadt és határozott.

Legyél kedves és ne bánts meg a másik embert. Ne ítélkezz és ne kritizálj.

Mindig gondold át, mi az, amit valójában szeretnél. Ha igent mondasz arra, amit igazából nem is akarsz, az dupla energiába és időbe kerül majd, amitől egyre feszültebb leszel.

Ne magyarázkodj és ne kérj bocsánatot. Erre semmi szükség. Nem bántottál meg senkit, mindössze a saját érdekeidet képviselted.

Fogalmazz világosan, és mondd ki bátran. "Nem tudok segíteni".

Ne találj ki ócska kifogásokat, ne fogd hazugságra a visszautasítást.

Ne mondj igent úgy, hogy közben már tudod, pár órán belül telefonon úgyszólván nemet fogsz mondani.

Ne halogasd a visszautasítást, mondd ki azonnal.

Fogalmazz úgy, hogy világosan kiderüljön, nem az adott személyt utasítod vissza, csak a kérését.

## 19. nap - Próbálj ki egy új mozgásformát!

Kipróbáltál már sok mindent, de egyik sport sem jött be? Rendszeresen sportolsz, de kicsit már unalmas? Nézz meg néhány új mozgásformát. Minden évben vannak új, divatos mozgásformák, meg újra előkapott régebbiek. Próbálj ki valamit. Ha a környékeden nincs mozgási lehetőség, keress egy videót és csináld végig. (fontos szempont: a mostani



---

edzettségi szintednek megfelelő mozgást válassz; azaz ha az utóbbi 5 évben 1 percet sem sportoltál, akkor ne egy kőkemény 90 perces kardióval kezdj)

Miért?

- testnek, léleknek jót tesz
- csökkenti az elhízás veszélyét
- ha új a mozgásforma, más izomcsoportokat mozgat meg
- javítja a koncentrációt
- energetizál
- növeli a teljesítményt
- jókedvet okoz :-)
- segít a komfortzónából kilépni
- és még nagyon sok jótékony hatással bír

## **20. nap - Fényképezd le a kedvenc tárgyad!**

Ma már szinte mindenkinek a zsebében van egy telefon, amivel fényképezni is tud és él is ezzel a lehetőséggel. Fényképezünk mindent, különösebb tudatosság nélkül. Mi lenne ha most lefényképeznéd a kedvenc tárgyadat? Alaposan megnézve, körbefényképezve, új nézőpontból? Ügyelve a fényviszonyokra, a tárgy legfontosabb részét kiemelve, stb.

Miért?

- tudatosabbá tesz
- fejleszti a kreativitást
- kapcsolódik az érzelmekhez
- erősíti az önkifejezést

## **21. nap - Nevezz!**

Nézz meg egy jó vígjátékot, olvass vicceket, vagy mesélj vidám történeteket a barátaidnak és élvezd, szórakozz, nevezz!

Miért?

- stresszoldó, feszültségcsökkentő hatású

- 
- fokozza a boldogsághormonok termelődését (az is, ha direkt kezdesz mosolyogni és/vagy nevető emberek képét nézegeted)
  - erősíti az immunrendszert (és még pénzbe sem kerül)
  - megmozgatja a belső szerveket, fokozza a vérellátásukat
  - pihentet
  - a humor segít megőrizni a pozitív, optimista gondolkodást
  - eszköz a kapcsolatok fenntartásához
  - szebbé tesz :-)

## **22. nap - Légy offline!**

Miután elolvastad ezt a posztot kapcsold ki a számítógépet, a telefont tedd el és kapcsolódj ki. Szakadj el a virtuális világtól, nézz körül a valóságban.

Miért?

- nyugodtabb leszel
- időd szabadul fel (amit magaddal, családdal, barátokkal tölthetsz)
- kisimulnak az idegeid, hogy nem pittyeg folyamatosan valamilyen alkalmazás
- lelassulsz
- növeli a kreativitást (olyan programot találsz ki, ami nem a virtuális valósághoz köthető)

## **23. nap - Adj legalább 10 percet magadnak!**

Mire? Bármire amit szeretsz, ami jólesik. Egy tea amit reggel nyugodtan szeretnél meginni, vagy egy sminkelős videó megnézése, torna, egy telefonbeszélgetés, kiraktnézegetés, vagy egy séta a ház körül, tedd meg. Ne halogasd!

Miért?

- amikor olyat csinálsz, amit te szeretnél, neked okoz örömet, az a te fejlődésedet szolgálja
- 10 perc még a legzsúfoltabb napirendből is elcsíphető
- türelmesebb leszel
- segíti a kiegyensúlyozottabb, minőségibb életet

- 
- harmóniát teremt (benned és körülötted is)

## 24. nap - Írj!

Fejezd be a mondatokat!

Most senki nem zavar, egyedül vagy, csak te és a gondolataid. Hogyan folytatnád ezeket a mondatokat?

- Amit már nagyon régen szeretnék megtenni, de eddig nem volt rá lehetőségem ...
- Ha választhatnék magamnak egy barátot a mese/filmhősök közül, ő lenne az ... mert ...
- Ha valamit ki lehetne hagyni egy napból, én ezt hagynám ki ...
- Ha lehetne egy különleges tulajdonságom, ez lenne: ..., mert ...

Ezek a mondatok segítik az önmegismerést, az erős és gyenge pontok feltérképezését, érzések felismerését. A mondatok befejezése után érdemes átgondolni a válaszokat.

## 25. nap - Mondj igent!

Mondj igent olyan dologra, amire máskor nem szoktál! Természetesen ne ész nélkül, mérlegelj, kockáztass és merj lépni.

Miért?

- megismerheted magad új helyzetekben
- kilépsz a komfortzónádból
- új lehetőségek nyílnak előtted
- bátrabbnak érzed magad
- növeli az önbecsülésed

## 26. nap - Rakj rendet!

Rakj rendet az asztalodon, a munkakörnyezetekben! (és lepd meg magad mellé egy cserép virággal, új fotókerettel, vagy bármivel ami jólesik a szívednek)

Miért?

- szép látvány

- 
- jólesik körülnézni
  - lelkileg is jólesik (a tevékenység, meg utána a látvány is)
  - jobban érzed magad a szép, rendezett környezetben
  - kevésbé terelődik el a figyelmed, koncentráltabban tudsz dolgozni
  - időt nyersz, ha minden a helyén van (mindennek van helye)

## **27. nap - Mitől hangolódsz el?**

Készíts egy listát, azokról a dolgokról amelyek lehangolnak és felhangolnak.

Rajzolj, írd vagy ragassz, de gyűjtsd össze.

Miért?

- tudatosabbá tesz
- könnyebb lesz a lehangoló dolgokon változtatni
- az örömet is tudatosítani tudod
- csökkenti a stresszt

## **28. nap - Pihenj!**

Csinálj ma legalább egy olyan dolgot, ami téged pihentet!

Miért?

- mert ritkán engeded meg magadnak a pihenést
- erőt, energiát ad
- jó érzés
- jót tesz a testednek, lelkednek

## **29. nap - Értékelj amid van!**

Itt elsősorban ne az anyagiakra gondold.

Gyakran többre/másra vágysz - hajszolod magad, hogy elérd, közben pedig nem veszed észre, hogy mennyi mindened van. Állj meg pár percre és gondold át!

Miért?

- 
- “Légy hálás azért, amid van, és végül még gazdagabb leszel. Ha arra koncentrálsz, amid nincs, sose leszel elégedett.” (Oprah Winfrey)

### **30. nap - Emlékezz a hónapra!**

Gondold át ezt a hónapot - honnan indultál, hova jutottál?

Melyik feladat tetszett a legjobban, melyik a legkevésbé? Miért?

Mit tudsz/szeretnél beilleszteni a napjaidba? Hogyan teszed?

## Gurin Eszter

Life coach

+36 20 343 0895

<https://www.eletterv.hu>

<https://www.facebook.com/eletterv.hu/>