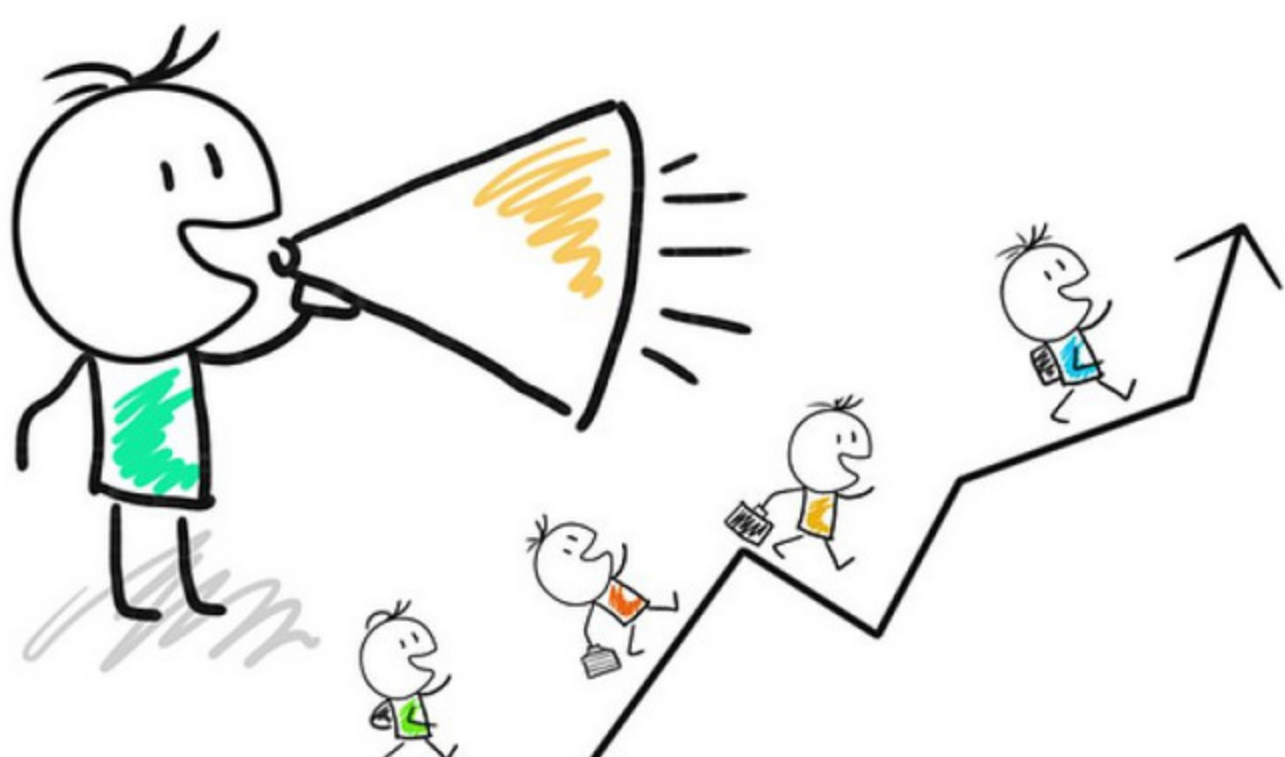


CSALÁD

Tendencia megfigyelhető a coaching ülések területén is

2023-11-29 09:14:15 | 139



Kép forrása: pixabay.com

Itt az nyomasztó őszi, téli idő, amitől a hangulatunk is borúsabb, de szerencsére egyre többen merjük szakember segítségét kérni, amikor tanácstalanok, motiválatlanok vagyunk. Jó hír, hogy a férfiak is egyre gyakrabban élnek ezzel a lehetőséggel. Na de milyen instant tippekkel tehetjük könnyebbé ezt az időszakot?

A Secret Soul Coaching csapata az utóbbi időben azzal a tendenciával szembesült, hogy egyre több 35-50 közötti férfi érdeklődik a coaching ülések és segítő eszközeink iránt, és a segítő posztjaik is népszerűek a közösségi médiában. Ez a pozitív folyamat azért is fontos, mert a férfiakat évszázadokon át arra nevelték, hogy nyomják el az érzéseiket, ne mutassák magukat gyengének, sebezhetőnek, emiatt pedig a felnőttek nagy része egész életében nem mer segítséget kérni. Ma egyre több férfi kezdeményez beszélgetést az érzelmeiről, nyíltan beszélnek a problémáikról, mernek tanácsot kérni, így végre maguk mögött hagyják az önkortoló gondolkodásmódot és a rossz beidegződéseket.

Az első lépések

Sokan először a neten keresnek válaszokat, tanácsokat a problémáikra, cikkeket böngésznek, a közösségi média felületein gyűjtik be a hasznos tippeket, de ezek a tanácsok nem elég specifikusak számukra. Egy pszichológus vagy coach személyre szabott életvezetési tanácsokat tud adni, segíthet elakadásokban, új irányt adhat az életünknek, ha megfogadjuk a tanácsait.

Mi lehet jó kiindulási pont, ha valaki fejlődni, változni szeretne?

Schell Zsanett life- és business coach, a Secret Soul Coaching alapítója a következőket tanácsolja:

“

"Hallgass a megérzéseidre! A férfiakra még inkább igaz a racionális gondolkodás, mint a nőkre, és olyan helyzetekben is az észérvekre hallgatnak, amikor nyugodtan bízhatnának az intuícióikban is. Érdemes hangosan kimondani, mit szeretnénk, mire vágyunk, milyen változás tudna pozitív eredményeket hozni az életünkbe. Ezt megtehetjük egyedül, baráti körben, ami általában nem szokott megoldást jelenteni. Szakember társaságában egészen más, mivel egy segítő szakember tudja, hogy ilyenkor minden szónak jelentősége van és egészen más ez a fajta "értő figyelem". A beszéd takarítja a szemetet a tudat elől – ez egy nagyon fontos gondolat, ami minden helyzetben segíthet, hogy tényleg kimondjuk, amit gondolunk, mert amíg a gondolkodásunk nem érkezik meg abba fázisba, hogy azzal foglalkozzunk, ami a bajunk, addig a megoldást sem fogjuk megtalálni."

”

Ideális hely és idő

Mindig fordítsunk a saját gondolatainkra is időt, akár 10-15 percet, amit a szabadban töltünk, vagy vonulunk el egy nyugodt, csendes helyre, ahol nem zavar senki és ellazulhatunk. A természet közelsége és hangjai mindig kellemes környezetet jelenthetnek, hogy tisztázzuk a gondolatainkat.

Memó vagy napló?

Amelyik szimpatikusabb! A naplózást sokan nőiesnek, sőt tinilányosnak tarthatják, de nagyon jó módszer az elménk megnyugtatóására, valamint felemelő kiadni magunkból a zavaró, nyomasztó gondolatokat. Ha nincs elég időnk, akkor csak vázlatosan, gondolatjellekkel írjuk le a problémáinkat, a felmerülő kérdéseket, amiket tisztázni szeretnénk a közeljövőben.

Hol a határ?

Vegyük számba, hogy hol húzódnak a határaink: idő-, én- vagy munkahelyi határok, ki és hogyan lépte át, és mit szeretnénk ezen változtatni. Gondoljuk végig a napunkat, mi az, amit más helyett csináltunk meg, mi lenne a mi dolgunk és mennyi időnk maradt magunkra – ez segít megszabadulni az időrabló tevékenységektől, hogy arra koncentrálhassunk, amire kell, ami örömet okoz vagy amely az egyéni fejlődésünket előre viszi.

Vesd be a mantrakártyákat!

A Secret Soul Coaching négyféle mantra kártyacsomagot kínál azoknak, akik szeretnének otthon, útközben, munkahelyen vagy akár nyaralás közben is egy kis megerősítést kapni. Az Én-erő, Business Women, Businessman és a Nőiesség segítő kártyák célja, hogy minden nap szertartásszerűen foglalkozzunk néhány perccel magunkkal, meditáljunk és kapjunk egy kis támogatást, hogy könnyebben belevegyük magunkat a tennivalókba. „Éppen azért születtek a kártyák, mert észrevettük, hogy a klienseknek hiányzik egy kis megerősítés, támasz, a coaching ülés keretein kívül is, így kis paklik formájában akkor is támogatjuk őket, amikor éppen úgy érzik szükségük van rá.” – teszi hozzá Speiser-Schell Zsanett.

Így használjuk a kártyákat:

Keressünk egy nyugodt, kényelmes helyet, ahova elvonulhatunk néhány percre. Terítsük szét a kártyákat és húzzunk egy lapot. Vegyünk egy mély levegőt és olvassuk el a kártyát. Behunyt szemmel gondoljuk át, hogyan tudnánk az adott mantrát az aktuális helyzetünkben a javunkra fordítani, miként tudna segíteni bennünket és így hogyan kerülünk közelebb a célunkhoz. Ez a módszer önbizalom építésre is jó és egyben remek napindító meditáció.

LM

• TOVÁBBI CSALÁDI CIKKEK



Hogyan sminkeljük magunkat az ...

A karácsony és szilveszter közeledtével a n...



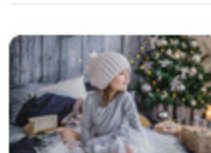
A nők többsége elégedett ajakfeltöltésével

Lezárult a Plasztika Esztétika és a Vivacy Ma...



Macskát akar a gyerek – mit cs...

Egyre csak rája a füled a gyerek hogy c...



Hogyan éljük meg tudatosan a k...

Miért törnek elő a mély érzések, fájdalmak, korább...



A generációváltás kérdése egymá...

Az Opten adatai szerint jelenleg mintegy...



• HÍRLEVÉL

Iratkozz fel hírlevelünkre!

E-mail cím *

Feliratkozás