

BELSŐ ERŐ, KÜLSŐ SIKER



***HOGYAN NÖVELD AZ
ÖNBIZALMAD ÉS TEREMTS
SZÁRNYALÓ VÁLLALKOZÁST?***

**SZKÁLOSI RITA SELINA
WWW.CHI-COACHING.HU**

MIÉRT FONTOS AZ ÖNBIZALOM EGY VÁLLALKOZÓ NŐ ÉLETÉBEN?



Képzeld el magad, ahogy egy hegytetőn állsz, és végignézel az előtted elterülő tájon. A távolban látod az álmaidat, a céljaidat, de a közted és a cél között ott van egy erdő: az akadályok, kételyek és a stressz sűrűje.

Az önbizalom az az iránytű, amely segít eligazodni ebben az erdőben, és megmutatja, hogy mindig van kiút, még akkor is, ha az ösvény néha rejtve marad.

A vállalkozói lét több, mint szakmai hozzáértés. Ez egy utazás, amely során folyamatosan szembesülsz a bizonytalansággal, az elvárásokkal és az időnként felmerülő kudarccal. Az önbizalom azonban nem csupán egy belső tulajdonság – ez az a hajtóerő, amely lehetővé teszi, hogy...



- **Merj nagyot álmodni:** Az önbizalom felszabadítja a kreativitást és bátorságot ad a korlátaid feszegetéséhez.
- **Kitartóan haladj előre:** A belső erő segít átvészelni a hullámvölgyeket, amelyek minden vállalkozás természetes velejárói.
- **Valóban kapcsolódj másokhoz:** Az önbizalom a hitelességed alapja, ami nélkülözhetetlen az ügyfelekkel és partnerekkel való kapcsolatokban.

Miért nem elég "egyszerűen csak hinni magadban"?

Az "higgy magadban" üzenet önmagában túl egyszerű. Sok nő vállalkozóként nem azért küzd, mert nem hisz magában, hanem azért, mert...

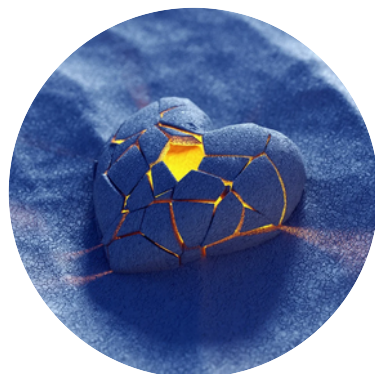
- **Túl sok szerepben kell helytállnia egyszerre:** Anyaként, partnerként, szakértőként és vezetőként mindenhol maximumot várnak el.
- **Nem találja a saját hangját:** Gyakran mások elvárásai szerint próbál haladni, és közben elveszítik a belső irányt.
- **Nem tudja kezelni a stresszt:** Az önbizalom aláásásának egyik legfőbb forrása a folyamatos túlterheltség és megfelelési kényszer.

Az önbizalom nem a zajos magabiztosság, hanem egy csendes, belső bizonyosság, amely stabil alapként szolgál a legviharosabb napokon is.



Gondolj az önbizalomra, mint egy belső GPS-re, amely:

- **Felismeri az akadályokat, de nem reked meg bennük:** Nem hárítod el a problémákat, hanem megtanulod őket lehetőségként kezelni.
- **Folyamatosan igazítja az útvonalad:** Ha elvesznél vagy eltérnél a céljaidtól, emlékeztet arra, hogy mindig van mód a visszatérésre.
- **Energiával tölt fel:** Az önbizalom nem csupán mentális eszköz, hanem egy olyan erőforrás, amely testileg és lelkileg is fenntartja a motivációd.



Az első lépés a belső erő megtalálásához

Ahogy olvasod ezt az ebookot, kérlek, engedd meg magadnak, hogy lelassíts, és elgondolkodj azon: milyen "iránytű" vezérelt eddig az életedben?

Ha úgy érzed, hogy az irányítás kicsúszott a kezedből, ne aggódj – az első lépés mindig az, hogy felismered, milyen hiányosságokon szeretnél dolgozni. És itt jön képbe az a belső erő, amelyről ez a könyv szól.

Kezdjük el felfedezni az önbizalom építésének egyedi útját, amely nem másokra alapoz, hanem belőled fakad.





KI VAGYOK ÉN? HÍD A BELSŐ VILÁGODHOZ.

Szkálosi Rita Selina vagyok, holisztikus mentor, önbizalomnagykövet, TAO Csikung oktató.

Az elmúlt években azon dolgoztam, hogy segítsek a nőknek felfedezni belső erejüket, és egyensúlyba hozni életük minden területét. A célom, hogy támogassalak abban, hogy önazonosan, harmóniában és magabiztosan élhess, miközben a vállalkozásodban is kiteljesedsz.

Holisztikus szemlélettel közelítem meg az önismeret és a fejlődés témáit. Hiszek abban, hogy test, lélek és szellem egyensúlya az alapja egy kiteljesedett életnek.

A saját utam sem volt mindig könnyű. Én is megtapasztaltam a stresszt, a kiégés szélét, és azt az érzést, amikor úgy tűnik, hogy mindenki más előrébb jár. De pontosan ezek a tapasztalatok tettek azzá, aki ma vagyok, és segítettek abban, hogy egy holisztikus szemléletet kialakítva valódi változásokat érjek el az életemben.

Ez az ebook azért született, mert hiszem, hogy minden nőben ott rejlik az a belső erő, amelyre támaszkodva nemcsak túlélni, hanem szárnyalni is képes. Ha te is érzed, hogy itt az ideje változtatni, akkor jó helyen vagy. Lépünk együtt egy új, magabiztosabb irányba!



AZ ÖNBIZALOM REJTETT BLOKKJAI - HOGYAN AZONOSÍTSD ÉS GYŐZD LE ŐKET?



Az önbizalom építése nemcsak arról szól, hogy erősítsd a pozitív tulajdonságaidat, hanem arról is, hogy felismerd és megszüntesd azokat a rejtett akadályokat, amelyek visszatartanak.

Ezek a blokkok gyakran nem is tudatosak, és úgy működnek, mint egy láthatatlan fal a céljaid és közted.

Mik lehetnek ezek a blokkok?

Gyermekkori minták és berögzödések.

A családi környezetben szerzett tapasztalatok és tanult viselkedési minták nagy hatással vannak arra, hogyan látod önmagad. Például:

- Ha azt hallottad, hogy "nem vagy elég jó", ez beépülhetett a belső monológodba.
- Ha a hibázást büntették, lehet, hogy most félsz kockázatot vállalni.



Társadalmi nyomás és elvárások.

A modern világ elvárásai gyakran irreálisak. Mindig elérhetőnek kell lenni, minden szerepben a maximumot nyújtani – ez a fajta nyomás aláássa az önértékelést.

Belső kritikus és önszabotázs,

Az a belső hang, amely kétségbe vonja a képességeidet, gyakran erősebb, mint bármely külső kritika.

Az önszabotázs tipikus jelei:

- Halogatás.
- Túlzott perfekcionizmus.
- Olyan célok kitűzése, amelyek túl nagy nyomást helyeznek rád.



Félelem a sikertől vagy a kudarctól.

Paradox módon, sokszor nem a kudarc az, amitől félünk, hanem az, hogy mi történik, ha sikeresek leszünk. A "mi lesz, ha nem tudom fenntartani a sikert?" kérdés megbéníthat.

Hogyan azonosítsd a blokkokat?

Önismereti gyakorlatok

- Írj naplót, és jegyezd fel azokat a helyzeteket, amikor bizonytalanságot érzel. Mi váltotta ki? Mit gondoltál közben?

Kérdezd meg magadtól: "Ez a gondolat valóban az enyém, vagy valaki más véleménye?"



Külső visszajelzések

Beszélg egy bizalmas baráttal, mentortársaddal vagy segítő szakemberrel. Gyakran egy külső nézőpont segít rávilágítani a vakfoltokra.

Mindfulness és csikung

- A csikung gyakorlatai segítenek abban, hogy tudatosabban érzékd a testedben lévő stresszt és blokkokat, és kioldd azokat.
- Támogat abban, hogy megéld az itt és most pillanatát, kiürítsd az elmét és befogadd az új lehetőségeket az életedbe.



Testi érzetek megfigyelése

- A blokkok gyakran fizikai szinten is megjelennek: szorító érzés a mellkasban, nyomás a gyomorban vagy feszült izmok. Tanuld meg érzékelni és oldani ezeket a feszültségeket relaxációs gyakorlatokkal vagy csikung segítségével.

Hogyan győzd le a blokkokat?

Átkeretezés - Az első lépés a blokkok legyőzésében az, hogy új nézőpontból tekints rájuk. Például:

- Nem vagyok elég ügyes ahhoz, hogy ezt megcsináljam." helyett: "Ez egy kihívás, de tanulással és gyakorlással képes vagyok rá."

Lépésenkénti haladás - A nagy változások apró lépéseken keresztül érhetőek el. Tűzz ki kisebb, reális célokat, és ünnepeld meg az elért eredményeket.



Belső párbeszéd fejlesztése - Cseréld le az önkritikus hangot támogató belső beszélgetésre. Például:

- "Ezt elrontottam" helyett: "Ez egy tanulási lehetőség, hogy legközelebb jobban csináljam."

Holisztikus stresszoldás - A csikung, a meditáció vagy akár a mély légzőgyakorlatok segítenek ellazulni, csökkenteni a feszültséget, és tisztábban látni a problémákat.

Támogató közeg keresése - Egy mentor, segítő vagy támogató csoport segíthet abban, hogy megértsd, nem vagy egyedül a nehézségeiddel. Az ő jelenlétük és tapasztalatuk motiválhat és lendületet adhat.



Az átalakulás kezdete

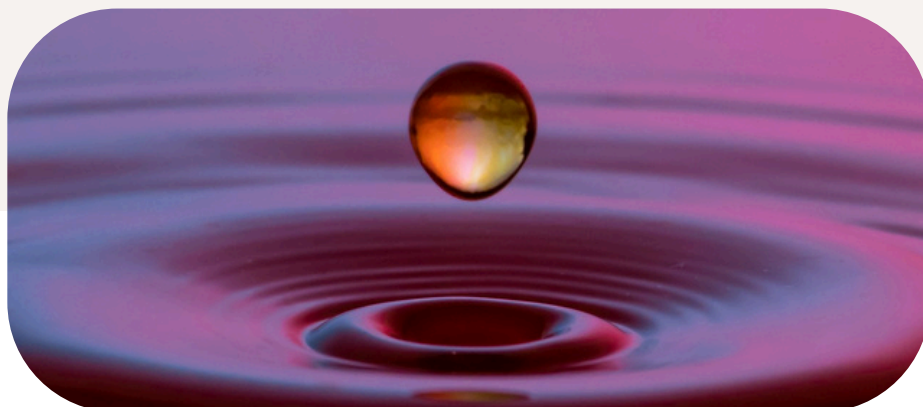
Minden blokknak két oldala van: akadály és lehetőség. Ha felismered őket, képes vagy változtatni a hatásukon, és a legnagyobb gátló tényezőidből a legnagyobb erőforrásaid válhatnak.

Ez az átalakulás folyamata – és már azzal, hogy elkezdted ezen dolgozni, hatalmas lépést tettél előre.

A következő fejezetben azt fogjuk feltérképezni, hogyan építheted fel az önbizalmad tudatosan, olyan eszközökkel és technikákkal, amelyek kifejezetten a vállalkozó nők számára lettek kialakítva.

Most pedig vegyél egy mély levegőt, és emlékeztess magad: a belső erőd már most is ott van benned – csak meg kell tanulnod előhívni és használni.

AZ ÖNBIZALOM TUDATOS ÉPÍTÉSE – ESZKÖZÖK ÉS TECHNIKÁK A MINDENNAPOKHOZ



Az önbizalom nem csupán egy állapot, hanem egy képesség, amelyet tudatosan fejleszthetsz. Olyan, mint egy izom: minél többet dolgozol rajta, annál erősebbé válik.

Ebben a fejezetben gyakorlati módszereket, technikákat és eszközöket kapsz, amelyek segítenek abban, hogy a belső erőd mindennapjaid természetes részévé váljon.

A sikerek naplója

Hogyan működik?

- Szerezz be egy jegyzetfüzetet vagy használj digitális eszközt.
- Minden este jegyezd fel a nap három legkisebb sikerét. Lehet ez egy eredmény, egy jó döntés vagy akár egy apró lépés, amit megtettél a céljaid felé.

Miért hatékony?

Ez a gyakorlat segít áthangolni az elmédet arra, hogy a pozitív eredményeket észrevedd, és megerősíti a belső meggyőződést, hogy képes vagy haladni előre.



„Átkeretezés” a gyakorlatban

Mi az átkeretezés?

Egy eseményt, érzést vagy gondolatot más nézőpontból szemlélni, hogy az ne korlátozzon, hanem erősítsen.

Hogyan alkalmazd?

1. Azonosíts egy visszatérő negatív gondolatot, például: „Ez túl nehéz nekem.”
2. Kérdezd meg magadtól: „Van más nézőpont, ahonnan ez nem tűnik ilyen negatívnak?”
3. Cseréld ki a gondolatot egy támogatóbb verzióra, például: „Ez most nehéz, de tanulhatok belőle, és fejlődhetek.”

„Jövőkép-tábla” készítése

Mi a jövőkép-tábla?

Egy vizuális eszköz, amely segít összpontosítani a céljaidra, és naponta emlékeztet arra, hogy miért dolgozol.

Hogyan készítsd el?

- Gyűjts össze képeket, szavakat, idézeteket, amelyek inspirálnak (használhatsz magazinokat vagy online forrásokat).
- Ragaszd fel őket egy táblára, vagy készíts digitális verziót.
- Helyezd el a táblát egy olyan helyen, ahol minden nap láthatod.

Pozitív megerősítések használata

A megerősítések olyan rövid, pozitív állítások, amelyek segítenek új programokat futtatni a tudatalattidban.

Példák vállalkozó nőknek:

- „Képes vagyok megoldani minden felmerülő problémát.”
- „Értékes vagyok, és mások számára is inspiráló, amit csinálok.”
- „Minden nappal közelebb kerülök a céljaimhoz.”

Tipp:

Mondd el a megerősítéseket reggelente a tükör előtt, hogy erősebben hassanak.



„Időblokk” módszer a fókuszált munkához

Hogyan működik?

1. Osszd fel a napodat 25-50 perces blokkokra, amelyeket egy-egy konkrét feladatra szánsz.

1. Közöttük tarts 5-10 perc szünetet.

1. Jegyezd fel, mit értél el az adott blokkban.

Miért hatékony?

Segít elkerülni a túlterheltséget, és strukturáltan haladhatsz előre, miközben a munkádra koncentrálsz.



Inspiráció

A mindennapok önbizalom-edzése

Az önbizalomépítés olyan, mint egy kert gondozása. Időre, figyelemre és türelemre van szükség ahhoz, hogy a magból virág nőjön.

Minden egyes gyakorlat, amit beépítesz a napjaidba, egy újabb csepp víz a növekedéshez. És ne feledd: az önbizalom nem egy fix állapot, hanem egy folyamat – és minden nap, amikor teszel érte, erősebbé válsz.

A következő fejezetben mélyebbre ásunk, és összeszedjük, hogyan hozhatsz létre olyan támogató környezetet magad körül, amely erősíti az önbizalmaid és fenntartja a motivációd hosszú távon.

TÁMOGATÓ KÖRNYEZET KIALAKÍTÁSA - AZ ÖNBIZALOM NÖVELESÉNEK KULCSA



Az önbizalomépítés nem csak belső munka. Az is kulcsfontosságú, hogy olyan külső környezetet teremts, amely támogatja a fejlődésedet és a céljaid elérését.

Ebben a fejezetben megvizsgáljuk, hogyan választhatod meg tudatosan azokat az embereket, szokásokat és körülményeket, amelyek erősítik az önbizalmadat.

Tudd, kikkel veszed körül magad

Miért fontos a támogató közösség?

Azok, akikkel a legtöbb időt töltöd, jelentősen befolyásolják az érzelmi állapotodat, a gondolkodásmódodat és az önbizalmadat. Egy támogató közösség inspirálhat, motiválhat, és segíthet, hogy a legjobb formádat hozd.

Hogyan építs tudatos kapcsolatokat?

- Azonosítsd az energiavámpírokat: Figyeld meg, kik azok az emberek, akik kimerítenek vagy negatívan befolyásolnak. Velük próbálj határokat szabni.

- Keress inspiráló társaságot: Csatlakozz olyan közösségekhez, amelyek osztoznak a céljaidban vagy érdeklődési körödben.
- Fejleszd a támogató kapcsolataidat: Tölts időt azokkal az emberekkel, akik hitet és önbizalmat adnak neked. Köszönd meg nekik a támogatásukat, és te is legyél jelen számukra.



A pozitív környezet megteremtése

Fizikai tér és hatása

Az otthonod és a munkahelyed tükrözi az érzelmi állapotodat. Ha a környezeted kaotikus, az hatással lehet a belső világodra is.

- Rend és harmónia: Szabadulj meg a felesleges dolgoktól, amelyek zavaróak vagy feszültséget keltenek. Tartsd tisztán és rendezetten a teredet.
- Inspiráló elemek: Helyezz el olyan tárgyakat, képeket, amelyek emlékeztetnek a céljaidra vagy erőt adnak (például a jövőkép-táblád).
- Kényelem: Alakíts ki olyan helyeket, ahol pihenhetsz, meditálhatsz, vagy feltöltődhatsz.

Pozitív szokások bevezetése, megerősítése

Miért fontos a szokások ereje?

A mindennapi rutinjaid nemcsak az időbeosztásodat, hanem az önmagadról alkotott képedet is formálják. Az egészséges szokások erősítik a magabiztosságot és az önfegyelmet.

Javaslatok támogató szokások kialakítására:

- Reggeli rutin: Kezdd a napot pozitív szokásokkal, például meditációval, légzőgyakorlatokkal vagy hálalistával.
- Mozgás: Az olyan gyakorlatok, mint a csikung, erősítik a testet és a lelket, miközben csökkentik a stresszt.
- Digitális detox: Csökkentsd a képernyő előtt töltött időt, különösen a közösségi média használatát, ha az összehasonlítgatást vagy negatív érzéseket vált ki belőled.

A támogató belső párbeszéd kialakítása

Hogyan ismerd fel a belső kritikus hangot?

Figyeld meg, mikor jelenik meg benned egy negatív belső párbeszéd. Például, amikor egy hibád miatt önostorozásba kezdesz.

Hogyan alakítsd át?

- Ismerd el az érzéseidet: Ne ítéld meg magad azért, amit érzel.
- Kérdőjelezd meg a negatív gondolatot: Tedd fel magadnak a kérdést: „Ez tényleg igaz, vagy csak egy megszokott félelem?”
- Cseréld le a pozitív, támogató gondolatokra: Például: „Hibázhatok, és ez is a fejlődés része.”

Hatékony időkezelés a belső nyugalomért

Az időgazdálkodás alapja a prioritások meghatározása. Ha képes vagy tudatosan dönteni arról, mire szánsz időt, az növeli az önbecsülésedet és a hatékonyságodat.

Időkezelési tippek:

- Fontosság és sürgősség mátrix: Használj egy egyszerű rendszert, amely segít eldönteni, mi az igazán lényeges (például az Eisenhower-mátrix).
- „Nem”-et mondani: Tanulj meg nemet mondani azokra a dolgokra, amelyek nem szolgálják a céljaidat vagy energiát rabolnak el tőled.
- Idő a feltöltődésre: Ütemezz rendszeres pihenőidőket a napodba, hogy megőrizd a lelki egyensúlyod.

Inspiráció

A környezet, mint tükör

Egy régi taoista mondás szerint: „A külső világod a belső világod tükré.” Ha a környezetedet tudatosan formálod, az belsőleg is változást hoz.

Minden apró lépés, amelyet a támogató környezeted kialakításáért teszel, közelebb visz egy harmonikus és önbizalommal teli élethez.

A fókuszált és motivált élet titka, hogy megértsd, mi az igazán fontos számodra, és minden nap tegyél egy apró lépést a céljaid felé. Amikor elakadsz, emlékeztess magad arra, hogy az út, amelyen jársz, kicsit kanyargós – és ez így van rendjén.



A SIKERES ÉS HARMONIKUS ÉLET

KULCSA



Az út, amelyen elindultál, tele van lehetőségekkel, tanulással és növekedéssel. Mindaz, amit eddig megértettél és magadévá tettél, segít abban, hogy magabiztosabban, fókuszáltabban és kiegyensúlyozottabban haladj a céljaid felé.

Az élet azonban néha mégis olyan akadályokat gördít elénk, amelyekkel egyedül nehéz megbirkózni.

Merj segítséget kérni – ez a valódi erő jele

Miért természetes, hogy időnként elakadunk?

Mindannyian emberek vagyunk. Néha elbizonytalanodunk, motiválatlanná válunk, vagy az önbizalomhiány visszahúz.

Ezek az érzések nem a gyengeség jelei, hanem annak a jelei, hogy fejlődünk, és talán új szemléletre vagy támogatásra van szükségünk, hogy tovább lépjünk.



Hogyan segíthet a támogatás?

- Új nézőpontokat hoz: Egy külső szem sokszor meglátja azt, amit belülről nem tudsz felismerni.
- Erőt ad a változáshoz: Egy támogató személy vagy közösség megerősíthet abban, hogy a céljaid elérhetőek, és képes vagy rájuk.
- Lelki könnyebbséget hoz: Ha megosztod a kihívásaidat, már azzal is csökkentetted a terheket, és megnyitod az utat a megoldások felé.



A belső harmónia és az önazonosság ereje

Az igazi siker nem csupán a külső eredményekben mérhető. A belső béke, az önazonosság és a harmónia megteremtése ugyanilyen fontos, mert ezek biztosítják, hogy valóban átéld az elért eredményeidet.

- Önmagaddal való kapcsolat: Érdemes rendszeresen időt szánni arra, hogy meghallgasd a belső hangodat.
- Egyensúly megteremtése: Az egészség, a kapcsolatok és az önmegvalósítás közötti harmónia kulcsfontosságú ahhoz, hogy hosszú távon is elégedett legyél.

Miért érdemes segítséget kérni?

Ha úgy érzed, hogy a lelki blokkok, az önbizalomhiány vagy a motiváció hiánya visszatart, ne félj támogatást keresni. Egy szakember, mentor vagy közösség sokszor nemcsak megoldást kínál, hanem egy olyan utat is mutat, amelyre magadtól talán nem találnál rá.

Képzeld el, milyen lenne...

- ...ha újra tele lennél energiával és lelkesedéssel.
- ...ha határozottan és magabiztosan hoznád meg a döntéseidet.
- ...ha megszabadulnál azoktól a gondolatoktól, amelyek korlátoznak.

Ez az út nemcsak könnyebbé válik, hanem örömtelibbé is, ha van melletted valaki, aki hisz benned, és segít, hogy elérd a céljaidat.

Soha ne feledd: a változás mindig egy döntéssel kezdődik. Az első lépés lehet, hogy nehéznek tűnik, de minden további lépés könnyebb lesz, ha tisztán látod, merre tartasz, és ha van egy támogató kéz, amely segít az úton.

Ha egyéni vállalkozónő vagy, akkor csatlakozz ahhoz a vállalkozói klubhoz, amit azért hoztam létre, hogy támogassuk, inspiráljuk egymást.

Szárnyalj magabiztosan!

Egyéni vállalkozók női közössége.

Ha szeretnél egy ingyenes 30 perces konzultációt velem, hogy megnézzük, hogyan tudok segíteni az elakadásodban, akkor foglalj időpontot a honlapomon, vagy írd emailt, vagy messenger üzenetet.

Még egy kis gondolatébresztő...

Pablo Neruda:

Egy himnusz az élethez

(Somlyó György fordítása)

lassan meghal az,
aki soha nem megy útra,
aki nem olvas,
aki nem hallgat zenét,
aki nem tudja megtalálni a maga
bocsánatát

lassan meghal az,
aki elvesztette önszeretetét,
aki nem fogadja más segítségét

lassan szokásainak rabja lett,
aki mindig ugyanazt az utat járja,
aki soha nem változtat támaszpontot,
aki nem meri öltözete színét cserélni
vagy soha sem beszél ismeretlenekkel

lassan meghal az,
aki elkerüli a szenvedélyt
és az izgalom örvénylését,
amely a szeme fényét gyújtja
és gyógyítja a szív sebeit

lassan meghal az,
aki nem tudja célpontját változtatni
mikor boldogtalan
a munkában vagy szerelmében,
aki nem mer veszélyt vállalni
az álmai megvalósítására,

élj most!
légy merész ma!
cselekedj mindjárt!

Ne hagyd magad lassan meghalni!
Ne vond magadtól meg a boldogságot!

Köszönöm, hogy velem tartottál ezen az utazáson. Bízom benne, hogy ez a könyv inspirációt adott ahhoz, hogy magabiztosabban nézz szembe a kihívásokkal, és hogy elindulj a belső béke és a külső siker útján.

Ha kérdésed van, vagy szeretnél további támogatást, örömmel állok rendelkezésedre.

Szkalosi Rita Selina

ELÉRHETŐSÉGEIM

www.chi-coaching.hu

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

[rita.szkalosi](#)

06-70-944-9712

szkalosi.rita.selina@gmail.com

A konzultációra Budapesten a Margit körúton személyesen van lehetőség, vagy az online térben.

