


„TÖBB VAN
BENNED.”

MUNKAFÜZET

5 jel, hogy nem véletlenül
gondolkodsz a váltáson.





Lehet, hogy nem egyik napról a másikra jutottál el idáig, és talán nem is egy konkrét esemény miatt kezdted el érezni, hogy változásra van szükséged, hanem mert valami csendben, belül elkezdett jelezni.

Egy érzés, hogy több van benned annál, mint amit most megélsz, és hogy talán nem ott tartasz, ahol igazán szeretnél. Ez a segédlet azért készült, hogy végre ne csak gondolkodj ezen, hanem le is írd, mi zajlik benned valójában.

A cél most nem az, hogy azonnal mindent megváltoztass, hanem hogy tisztábban lásd a saját világodat, mert amíg nincs kimondva, addig nehéz valódi döntést hozni. Kérlek, szánj rá néhány nyugodt percet, és őszintén válaszolj a kérdésekre, még akkor is, ha elsőre kényelmetlennek tűnnek.

Amikor végighaladtál a feladatokon, állj meg egy pillanatra, és nézd meg, milyen irány rajzolódik ki a válaszaidból. Hová szeretnél valójában tartani, és mi az, ami már most látható abból az életből, amit felépíthetsz magadnak? ❤️


Csodás megvalósítást kívánok!





TARTALOMJEGYZÉK

1. FELADAT – AZ ŐSZINTE TÜKÖR	1
2. FELADAT – AZ 5 JEL TESZT	2–3
3. FELADAT – A FÉLELEM BONCOLÁSA	4
4. FELADAT – A JÖVŐ ÉNEM	5–6
5. FELADAT – AZ ELSŐ APRÓ LÉPÉS	7





1. FELADAT – AZ ŐSZINTE TÜKÖR

1. Mikor jut eszedbe leggyakrabban, hogy „nem így képzeltem el az életem”?
Írj minimum 5 mondatot.

2. Mi az, amit már nem akarsz tovább cipelni?
Írj minimum 5 mondatot.

3. Mi az, amit titokban szeretnél kipróbálni, de még nem merted kimondani?
Írj minimum 5 mondatot.



2. FELADAT – AZ 5 JEL TESZT

Olvasd el az 5 állítást, és jelöld 1–5 skálán, mennyire igaz rád.
1 - nem igaz rám , 5 - teljes mértékben igaz rám

1. Gyakran nézek másokat, akik otthonról dolgoznak, és érzem, hogy én is szeretném.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5

2. Tudom, hogy több van bennem, de nem tudom, merre induljak.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5

3. Fáradt vagyok a jelenlegi helyzetemtől.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5



2. FELADAT – AZ 5 JEL TESZT

4. Már keresgéltem lehetőségeket.

1

2

3

4

5

5. Félek, de mégis vonz a változás.

1

2

3

4

5

👉 Ha 15 pont felett vagy: nem véletlen, hogy ezt most olvasod.



3. FELADAT – A FÉLELEM BONCOLÁSA

1. Mitől félek a legjobban, ha váltok?

2. Mi a legrosszabb, ami történhet?

3. És ha mégis sikerülne... mi változna?

4. A félelmem inkább a bizonytalanságról szól vagy a valódi kudarcról?

Bizonytalanság

Valódi kudarc



4. FELADAT – AJÖVŐ ÉNEM

Képzeld el, hogy 6 hónap múlva már elindultál.

1. Hogyan telik egy hétköznapod?

2. Hol dolgozol?

3. Mennyivel érzed magad magabiztosabbnak?



4. FELADAT – AJÖVŐ ÉNEM

4. Mi az első dolog, amire büszke lennél?

5. Írj le 1 konkrét jelenetet. Ez érzelmi döntést indít.



5. FELADAT – AZ ELSŐ APRÓ LÉPÉS

Most nem életet váltunk, csak egy lépést teszünk. Mit teszel most miután kitöltötted? Válassz egyet:

- 30 perc kutatás egy irányról
- Erősséglista megírása
- 1 emberrel beszélgetés, aki már otthonról dolgozik
- Jelentkezem a 14 napos indulóprogramba

Írd be:

 Mikor teszem meg? _____

 Mennyi időt szánok rá? _____



GRATULÁLOK!

Szeretném megköszönni neked, hogy időt szántál magadra, és végigmentél ezen a munkafüzeten. Ez talán kívülről egy egyszerű gyakorlatsornak tűnik, de valójában egy bátor lépés volt önmagad felé.

Nem mindenki meri leírni, amit érez, és nem mindenki hajlandó őszintén szembenézni azzal, merre szeretne tartani. Te most megtetted ezt a lépést, és ez már önmagában is több, mint amit sokan valaha megengednek maguknak.

Ha a válaszaidból az rajzolódott ki, hogy valóban változást szeretnél, akkor ne hagyd itt ezt az energiát.

A következő, konkrét lépés **Az első 14 nap, ami rendszert visz a váltásodba – Biztonságos indulás nőknek, akik készen állnak a váltásra programban** találod, ahol nemcsak gondolkodunk a váltáson, hanem végig is vezetlek az első valódi lépéseken. Ott megmutatom, hogyan válik a bizonytalanságból irány, az ötletből ajánlat, a vágyból pedig cselekvés.

👉 A program részleteit és a csatlakozási lehetőséget itt találod:

www.virtualisasszisztenskepzes.hu/tovabb

Ha már érzed, hogy készen állsz, ne halogasd tovább. A döntés benned már megszületett – most adj neki teret is. ❤️

