

VÁLTOZÓKORI ÉNEM



lelki és testi támogatás, amikor átalakul az életed

Mit tegyél, ha elakadtál és nem tudod, mitévő legyél a menopauza idején?

A változókor egy egyensúlyvesztést hozhat a nők életében, úgy a testi változások, mint a lelki bizonytalanság mondhatni természetes velejárója lehet – de nem kell, hogy így maradjon, tehetsz ellene!

Ebben az időszakban a hormonháztartás felborulása inkább a gyengeségeinket, mint az erősségeinket hozza felszínre. Felhívja a figyelmedet arra, hogy egy más, megfontoltabb és tudatosabb életminőségben folytasd az életed. Ha ezt nem veszed észre és nem teszel ellene, akkor egy életminőség romlás következhet be az életedben. Ezt ugye Te sem akarod?

Hoztam Neked pár kérdést, amivel a lelki oldaladat erősítheted meg.

Érdeemes elgondolkodnod a kérdéseken és akár papírra is vetheted őket! Ekkor észre is veheted, hogy mi okozhatja a hangulatingadozást, szorongást, bizonytalanságot az életedben.

Ha megcsináltad, nézd meg, hogy érzed magad! Érzed-e a változást?

Másnap akár újraolvashatod és kiegészítheted, egészen addig, amíg nem vagy elégedett a válasszal. Ezek a kérdések elindítanak Benned egy folyamatot, ha foglalkozol velük és őszintén elgondolkodsz és foglalkozol Önmagaddal.

Ilyen és ehhez hasonló testi, lelki változást hozó gondolatokat, kérdéseket és gyakorlatokat fogok hozni Neked hetente egyszer a hírleveleimben.

Akár írhatasz is nekem a hello@valtozokorienem.hu email címre, 72 órán belül válaszolok rá, ha kérdeznél!

Lehetőséged van egy fél órás beszélgetésre is velem, ahol a programom részleteit mondom el Neked, ha szeretnéd, hogy személyesen foglalkozzak Veled.

Időpontot itt tudsz foglalni a beszélgetésre:

<https://valtozokorienem.booked4.us/public>



Íme az ajándékok:

7 kérdés menopauza idején, ami segít újra kapcsolódni Önmagadhoz

Ezt a 7 kérdést tedd fel Magadnak:

1. Hol érzem most leginkább az egyensúlyvesztést – a testemben, a gondolataimban vagy az érzéseimben?

A test, lélek, szellem hármasa nem különválasztható, mindegyik hat egymásra, akár csak a hormonjaid összessége – ha az egyik kibillen, a másik is változást hoz. A tested jelez, s ha nem figyelsz rá, tünetek jelentkeznek. Ugyanígy a gondolataid is, ha engedsz a lehúzó érzéseknek, a nehéz, szorongó gondolataid horgonyt vetnek és nehéz szabadulni tőlük, újra és újra felbukkanhatnak, egyre rosszabb közérzetet okozva. Ilyenkor érdemes kizökkenteni Magad, a legjobb a természet, vagy a mozgás erejét latba vetned. Ha már felismered a problémát, és beazonosítod, már léptél egyet a megoldás felé.

Írd le, mit hoz ez fel Benned: _____

2. Van-e olyan életterület, amit eddig elnyomtam, de most előtérbe kívánkozni?

Érzel-e ellenállás olyan dolgokkal szemben, amit eddig kedvvel csináltál? Van-e olyan dolog, amit eddig nem csináltál meg, de szeretted volna és emiatt önostoroztad Magad? Mi az, ami most változásra ösztönözhet?

Írd le, mit hoz ez fel Benned: _____



3. Milyen belső hangokat nem hallgattam meg az elmúlt időszakban?

A testünk változása, a rossz közérzet ritkán párosul lelki könnyedséggel. De vajon melyik volt előbb? Hogy bántál eddig a testeddel? Mi az, amit nem adott meg neki? Hogy tápláltad? Hogy tartottad Magad egyensúlyban? Hogy jellemezted Magad? Mi az, amin most tudsz változtatni, hogy a hormonjaid felborulását ellensúlyozd? Kezdetnek találd meg: Mi az, amit elismeresz Magadban? Mi az, amit elfogadsz Magadon?

Írd le, mit hoz ez fel Benned: _____

4. Korábban mi segített átlendülni egy nehéz időszakon – hogyan tudnám most is használni?

Az erőforrásaink segítenek nekünk különböző élethelyzeteinkben. Ha ezt tudatossággal csinálod és visszanézel, hogy eddig hogy oldottad meg a nehéz időszakaidat, nézd meg, akkor mi segített? Most melyik tulajdonságod, erőforrásod tudna segíteni, hogy könnyebben viseld a tüneteidet, lelki nehézségeidet?

Írd le, mit hoz ez fel Benned: _____

5. Hogyan tudnám jobban támogatni a testem ebben az átalakulásban – anélkül, hogy büntudatom lenne?

Légy őszinte magaddal, mennyi időt szánsz a tested jól-létére? Tudod-e, mit szeretne a tested? Rutinból étkezel? Rutinból telnek a mindennapjaid? Adsz-e időt magadnak a pihenésre, feltöltődésre? Kevés az időd önmagadra? Igen, valóban, egyre kevesebb, hiszen, már valószínűleg, te is az életed második felét éled. Szóval, mi a fontos számodra? Hogy akarod élni a további életedet? Mi az, ami mostantól előrehozol a fontossági listán?

Írd le, mit hoz ez fel Benned: _____



6. Mit szeretnék elengedni ebből az életszakaszból – és mit szeretnék beengedni az újba?

Mi az, ami ellen küzdesz? Mi az, aminek ellenállsz? A menopauza időszaka egy figyelemfelhívás a testedtől, hogy itt az idő odafigyelni, ha azt akarod, hogy jó életminőségben éld életed második felét. Mert sajnos nem leszünk fiatalabbak, viszont tehetünk érte, hogy ne öregedjünk meg idő előtt! Mert ez még nem az a kor! Van lehetőséged lassítani, sőt akár jobbitani a mostani lelki és testi érzeteiden. Mi az amit el tudsz képzelni, hogy jobb legyen? Van egy jó hírem: még lehet annál is jobb! A tudatossággal nem elveszíted el az élet élvezetét, csak átalakítod, hogy még élvezetesebb legyen.

Írd le, mit hoz ez fel Benned: _____

7. Mire tanít engem ez a változó életszakasz?

Küzdelem helyett elfogadás és tudatosság. Akard kihozni magadból a legjobbat. Tudom, most szinte elképzelhetetlen, de nem kell, hogy elhidd. Elég, ha tudod, nem vagy egyedül ebben a küzdelemben. A jó hír: mások is megcsinálták már, akik már jobban érzik magukat a bőrükben, hát Te is meg tudod csinálni! Apró lépésekkel, nagyon összetett életmódváltással. Ami most riasztó lehet, de nem kell, hogy szenvedéssel párosuljon, ahogy a kilók szinte észrevétlenül kúsztak fel eddig, most engedd meg ugyanezt a változást a másik irányba. Csak kezd el tudatosan figyelni a tested és lelked jelzéseit. Engedd meg Magadnak az odafigyelést. Szívesen segítek, csak határozd el magad a tudatos változásra, ahol lehetsz jobban még a menopauza idején is. Mit éreznél, ha sikerülne? Mi kellene ahhoz, hogy elhatározd, teszel Önmagadért?

Írd le, mit hoz ez fel Benned: _____



Erre a hét kérdésre Te tudod megadni a válaszokat saját magad számára, segít **kapcsolódn**
Magadhoz, megállni egy pillanatra, és **tudatosabban jelen lenni** a változásban.

Mert a menopauza nem a vég, hanem egy új szakasz kezdete!

Amennyiben úgy érzed, jó lenne további információkat, támogatást, segítséget kapni, az alábbiak közül választhatsz:

- ◆ Egyéni támogatás & coaching – „**VÁLTOZÓKORI ÉNEM**” – támogatói program, ingyenes 30 perces feltérképező beszélgetésre időpontfoglalás: <https://valtozokorienem.booked4.us/public>
- ◆ 60 perces instant gyors segítség, ha elakadtál a változókori nehézségek közepette - időpontfoglalás: <https://valtozokorienem.booked4.us/public>
- ◆ Személyes csoportos foglalkozás Fóton a Levendula Gyógyközpontban - „*Egy óra Magamért a változókori nehézségek ellen*”

