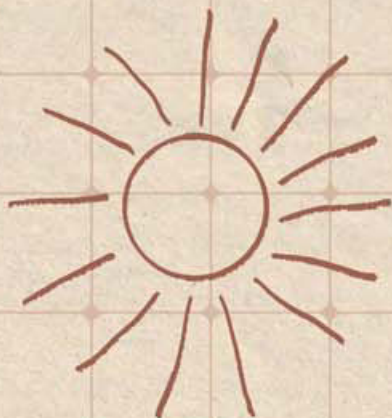


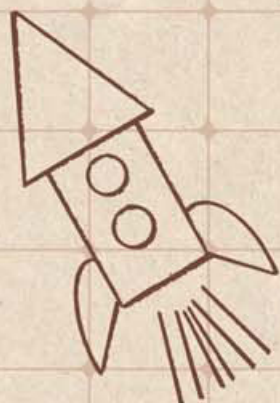


Ez a munkafüzet a 4. heti videókhoz kapcsolódik.
Kérlek, a leckékkel együtt használd!

MUNKAFÜZET

ÉNKÉP ÉS JÖVŐKÉP

A VÁLTOZÁS MÁR NEM CÉL,
HANEM TERMÉSZETES ÁLLAPOT



ABC



Ez a munkafüzet az Fogj Le Fejben!
program résztvevőinek készült.
Másolása, megosztása vagy terjesztése
nem engedélyezett.



A HÉT CÉLJA

A hét célja az új én megerősítése,
a tudatos fogyás megtartása
és a hosszú távú önbizalom felépítése.

Ez a hét nem arról szól, hogy újra elindulj,
hanem arról, hogy tudd, már elindultál,
és képes vagy folytatni.

A fogyás mostanra nem küzdelem,
hanem önismeret.

A tested reagál, a gondolataid változnak,
és te már nem a régi sémáid szerint döntesz.

Most az a cél, hogy ezt az új működést
stabilizáld, hogy a tudatosság legyen
az új természetes állapotod.





A JÖVŐBELI ÉNEM

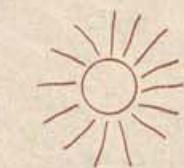
A tested oda tart,
ahová a figyelmed irányul.

Ha látod magad a jövőben, az agyad és a
tested is ehhez a képhez kezd igazodni.

Feladat 1:

Képzeld el a jövőbeli énedet
6 hónap múlva.

Hogyan néz ki? Hogyan él?
Mit csinál másként, mint ma?
Írd le 5 pontban!



Tipp: ne csak a külsőre figyelj!
Írd le, hogyan érzi magát a testedben az új
éned; könnyednek, szabadnak, energikusnak.
A fogyás nem csak centiméter, hanem érzés:
biztonság a saját testedben.

LEVÉL A JÖVŐBELI ÖNMAGADNAK



A tested reagál azokra a szavakra is,
amiket magadról gondolsz.
Ez a gyakorlat segít tudatosan „átírni”
a belső párbeszédet.

Feladat 2:

Írj egy levelet a jövőbeli önmagadnak!

Kezdd így:

„Kedves Én, most végre elhiszem, hogy...”

Tipp: írd le, milyen érzés most,
hogymár képes vagy másként dönteni.
Ne csak a fogyásról írd, hanem arról,
milyen ember lettél közben.



AZ ERŐFORRÁSAIM LISTÁJA

A visszaesések nem gyengeségek,
hanem jelzések.

Ha tudod, hova nyúlj, amikor
elbizonytalanodsz, akkor nem esel vissza,
csak megállsz, és újra tervezel.

Feladat 3:

Készíts egy „erőforrás-listát”:
5 dolog, ami segít, ha nehéz napod van.

Pl.: séta, zene, meditáció,
támogató barát, kedvenc idézet,
testmozgás, napló írás.





Erőforrásom - Mikor használom - Mit ad nekem

Tudatosítsd magadban: az erőforrásaidd a
testedhez hasonlóan fejlődnek - minél
gyakrabban használod őket, annál
erősebbek lesznek.

A MEGTARTÁS SZOKÁSAI



A fogyás akkor válik tartóssá,
amikor nem célként,
hanem természetes szokásként éled meg.

Feladat 4:

Írd le, mi az az EGY dolog,
amit mindenképpen meg akarsz tartani
ebből a programból.

Mi az, amit már nem akarsz elengedni,
mert érzed, hogy jót tesz neked?

A szokás, amit megtartok:

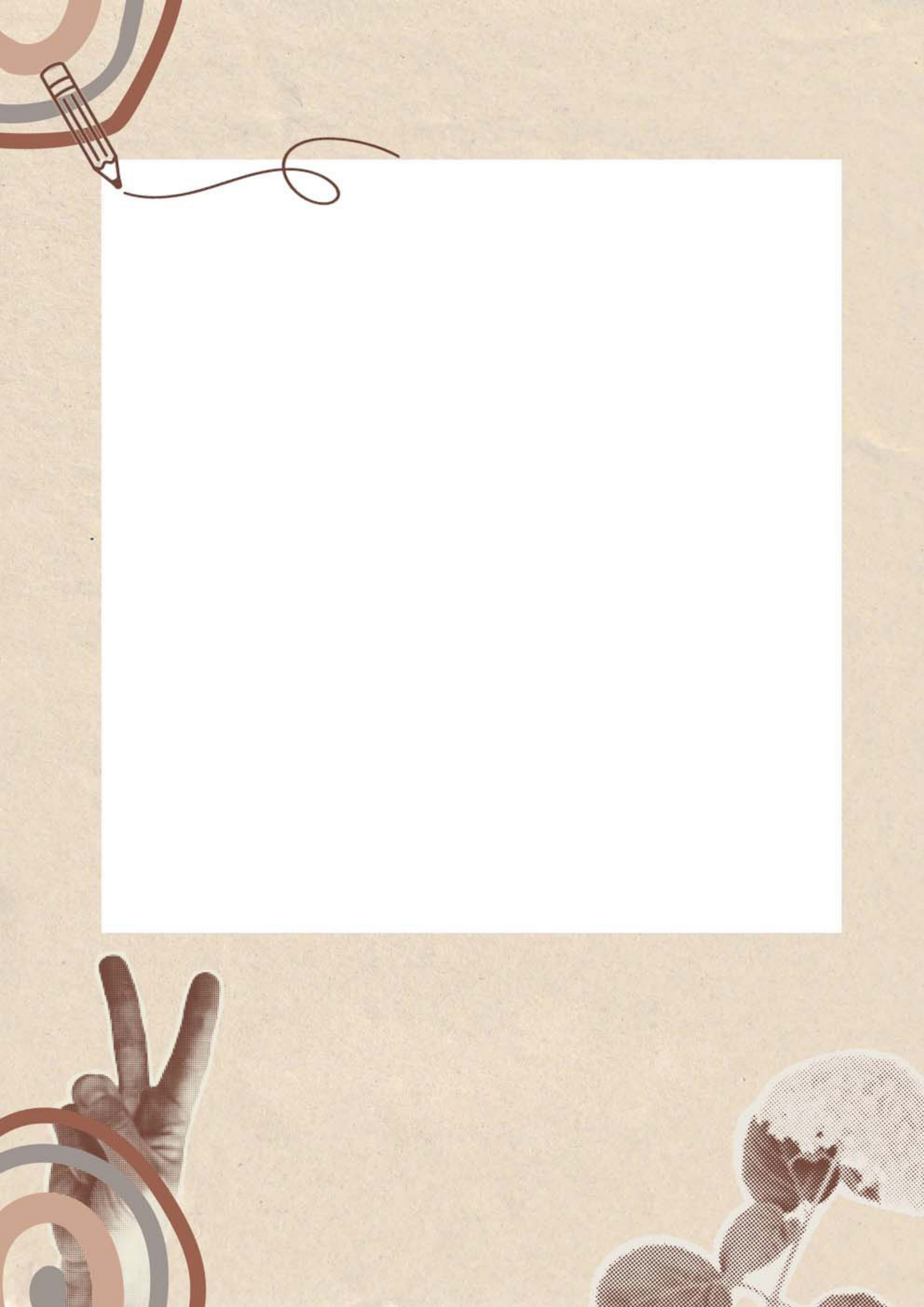
...

Példa: „Este már nem eszem
automatikusan, csak ha tényleg éhes
vagyok.”

„Reggel iszom egy nagy pohár vizet,
mielőtt a nap elkezdődik.”

„Többet mozgok, nem kényszerből,
hanem felszabadulásból.”

Ezek a döntések tartják meg a tested új
egyensúlyát – nem a diéta, hanem a
bizalom.





A JELENEM ÉS A JÖVŐM KÖZÖTTI HÍD

Ez a gyakorlat segít lezárni a 4 hetet és egyben megnyitni neked az új szintet. A tested és az elméd most már nem egymás ellen dolgoznak – hanem együtt építik az új életedet.

Feladat 5:

Készíts egy rövid összegzést:

- Mi változott bennem ez alatt a 4 hét alatt?
- Mi az, amit megtanultam a testemről?
- Miben lettem erősebb?
- Mi az, amit magammal viszek a következő időszakra?





A változásom története 4 hét után:

Ez a gyakorlat segít rávilágítani:
már nem „fogyókúrázol” -
hanem máshogy élsz.





KAPASZKODÓK A HOSSZÚ TÁVÚ STABILITÁSHOZ

Az utolsó hét legfontosabb felismerése:
nem akkor lesz tartós az eredményed,
ha soha nem csúszol meg,
hanem ha már nem esel ki a ritmusból,
csak visszatérsz hozzá.

Feladat 6:

Készíts egy saját „stabilitás-mantrát”:
egy mondatot, ami segít a jövőben is
megtartani az egyensúlyt.



Amikor bizonytalan vagyok,
ezt mondom magamnak:

Példák:

„A testem tudja az utat,
én csak figyelek rá.”

„A stabilitás nem szabály,
hanem figyelem.”

„A változás már a természetem része.”





ZÁRÓ GONDOLAT

ITT NEM MEGÁLLNI KELL, HANEM TÖVÁBBLÉPNI.

Ez a négy hét **nem lezárt valamit,**
hanem **felnyitott.**

Felismerted a mintáidat.
Elkezdted másképp figyelni
a tested jelzéseit.

Megérezted, milyen az, amikor nem
küzdesz magaddal – hanem együttműködsz.

És most jön a kritikus pont.

Itt szoktak az emberek megállni.

Nem azért, mert ne működne,
hanem mert „már jobb”, és a régi
rendszer ilyenkor
csendben **visszaszivárog.**

A II. szint pontosan
ezt akadályozza meg.



- 
- 
- Ez az a szint, ahol:
- nem csak észreveszed a visszahúzó helyzeteket,
 - hanem **előre tudod kezelni** őket,
 - és a tudatosság nem alkalmi állapot lesz, hanem **belső stabilitás**.

Ha most abbahagynád,
az olyan lenne, mintha egy új működést
félúton magára hagynád.

Nem azért, mert nem lennél képes egyedül,
hanem mert **most van itt az a pont**, ahol a
legnagyobb változás történik.

A II. szint nem újrakezdés.
Hanem a **folytatás ott**,
ahol most tartasz.

A következő lépést itt találod:

<https://infrasalon.hu/4-hetes-program-halado-szint/>





Ne azért lépj tovább, mert „kell”.
Hanem mert már tudod, milyen érzés
másképp működni -
és **ezt nem akarod elveszíteni.**

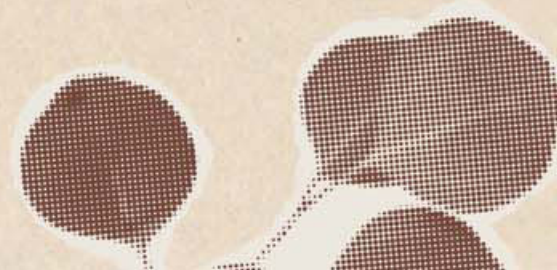
A változás most már nem kérdés.
A kérdés csak az, hogy megerősíted-e,
vagy hagyod visszacsúszni.

**FONTOS - mielőtt továbblépsz
(vagy megállnál)**

Ha ezt a munkafüzetet most bezárod,
nem azért teszed, mert nincs tovább,
hanem mert a régi működés ilyenkor
mindig megpróbál visszavenni.

A kérdés nem az,
hogy képes vagy-e változni.
Ezt már bizonyítottad.

A kérdés az, hogy
**megerősíted-e azt, ami most elkezdett
felépülni benned.**





A II. szint azoknak szól,
akik már nem csak
„jobban akarnak lenni”,
hanem **stabilan másképp akarnak működni** –
visszacsúszás nélkül.

**Ha most továbblépsz, nem előlről kezdesz.
Onnan folytatod, ahol most tartasz.**

II. szint - továbblépés ide kattintva:

<https://infrasalon.hu/4-hetes-program-halado-szint/>

Ez az a pont, ahol a legtöbben megállnak.

De Te dönthetsz úgy,
hogy **nem tartozol közéjük.**

Ha idáig eljutottál,
a II. szint már nem kérdés –
hanem a következő lépés.