MOTIVÁCIÓ

Annyira hihetetlen, hogy ha elképzeljük, ha hisszük, akkor TÉNYLEG bármire képesek vagyunk. Miért is ne?

Én valahogy mindig evidenciának éreztem, hogy a jobbra, a szebbre törekedjem és emiatt valahogy sikerült húznom a környezetemet is. Ez nem azt jelenti, hogy minden nap versenyt kell futnunk a megelégedett Önmagunkkal , de igenis, néha körbe kell néznünk magunk körül és ha valami nem tetszik, akarjunk változtatni.

Ezt lehet okosan, NEM kimerítve, nem mindig versenyezve, hanem erőt merítve magunkból, kellemes olykor kihívásszerű **cél**okat találva, ami kedvet ad a lépésekhez, változásokhoz.

Mert a VÁLTOZÁS jó! Új! Ami új ízt ad a szánkba, új vágyakat ébreszt és tágítja az ismertet, kíváncsiságot ébreszt az ismeretlenre.

A MOTIVÁCIÓ a mindennapjaink mozgatórugója. Ha ezt a rugót be szeretnéd indítani, akkor megtaláljuk a módját. Ebben biztos vagyok.

ÖNISMERET

Az önismeret a motiváción kívül a másik kedvenc témaköröm.

Szeretem az embereket, szeretek ismerkedni, történteket megismerni. Elképesztő sokszor tapasztaltam már, hogy az emberek mennyire nincsenek tisztába Önmagukkal. Mindenkinek, tényleg MINDENKINEK van erőssége és természetesen gyengesége is.

A profi teniszező lehet, hogy rémesen főz, de remekül játszik. A gimi legjobb töritanára pedig nem tud autót vezetni, de tanítani zseniális.

Mindig ott csúszik el az önértékelésünk, hogy nem jól ismerjük, nem jól értékeljük magunkat.

Én segíteni fogok Neked, hogy eszedbe ne jusson a saját tulajdonságaidat máséhoz hasonlítani, mert nem éri meg. Te TE vagy. Arra fogunk koncentrálni, hogy megismerjünk Téged. Mi az ami ERŐS benned, melyik személyiségjegyed kér egy kis edzést és melyik az amit ideje pihentetned.

Az önismeret önbizalommal jár. Az önbizalom pedig **ERŐ**, ami a Tied.

MEDIÁCIÓ

Egy mediáció mindig egy speciális helyzet. Leginkább két ember 1 témakörről alkotott másfajta véleménye.

A mediáció során ketten , egymás mellett és nem egymás ellenfeleként ültök le velem beszélgetni. Hoztok egy témát, egy problémát, amit körüljárunk, kibeszélünk.

Nekem nem posztom igazságot tenni, hisz mindkét félnek megvan a maga igazsága. Én abban segítek, hogy megismerjétek, megértsétek egymás véleményét. Meghallgatni a másikat, közben elkerülni az egymással szembeni és az egymás mellett folytatott beszélgetéseket.

A mediáció abban segítség, hogy mindenki a szobán kívül hagyja a gombostűket, amivel eddig szúrkáltátok egymást, mellőzzük a személyeskedést és valóban CSAK egy megoldásra koncentrálunk, bántás nélkül, egymást végighallgatva és szerencsés esetben megértve.

Ez néha nehéz feladat, de ha már ide eljöttök, akkor közösen ezt akarjátok. Én ebben segítek, hogy ez menjen, létrejöjjön.

LIFE COACHING

Emlékszem amikor gyerekek voltunk. Egyáltalán nem volt nehéz prioritási listát állítani. Az volt az első helyen ami JÓ volt.

Ha felnőtt az ember, ez egy kissé zavarosabb. Még ezt is nehéz megmondani, hogy mi az amit igazán szeretnénk …. és akkor még ott a következő lépés, ennek megvalósítása. Ekkor még nem beszéltünk arról, hogy mi van ha ezeket a célokat különböző problémák, nehézségek akadályozzák.

Ha ezek mind összekuszálódnak, akkor jövök én a képbe. Sokszor abba a hibába esünk, hogy nem látjuk a fától az erdőt. Én segítek Neked megtalálni azt az erdőt, kikerülni vagy kivágni azt a fát. Vagy csak megismerni. Néha egy külső, objektív szemlélő segítségével sokkal eredményesebben tudjuk megtalálni, megérteni saját meglátásainkat.

Egy ilyen találkozás alkalmával kötetlenül, Rád figyelve, Téged kérdezve, Veled beszélgetve együtt találjuk meg azt, hogy mi akadályoz Téged, mi zavar és ezeket meghatározva és ezekre megoldást találva éred el a kitűzött céljaidat.

BEMUTATKOZÁS

Üdvözöllek!

Én Német Vanda vagyok. Life Coach, emberszerető, pozitív gondolkodású és örökmozgó.

Mostanában azt tapasztalom, hogy a pozitív gondolkodású emberről automatikusan asszociálunk egy hippi zenés háttérre, kozsótincses nagymegmondóra aki mindig boldogan telivigyorral mosolyog. Megnyugtatlak. Egy fizikus apa lányaként és két fiútestvér közt felnőve két lábbal állok a földön.

Minden működésem, motivációm és tenniakarásom a tapasztalataimon és a tanultakon alapszik.

Tudom, hogy ebben a világban rohanunk, teljesítenünk KELL, de ezt csak úgy tudjuk véghezvinni, ha bivalyerősek és egyben vagyunk. Testileg, lelkileg egészségesen és hiszünk magunkban.

Szerencsémre sok ember, ismerős és barát tapasztalatát tudhatom magam mögött akik a beszélgetéseink után új erőt kaptak, motiválódtak és páran közülük kedvükre változtak. Ha most valamelyikőtök olvas, akkor köszönöm itt is a bizalmat.

A Life Coach nem varázsló, hanem minden esetben egy segíteni akaró, jó megérzésű, objektív külső szemlélő, akivel a beszélgetés felszabadító is tud lenni, felismeréseket keltő és energizáló. Én ebben tudok jó lenni.

Ha szeretnéd, hogy együtt munkálkodjunk a Te elmozdulásodban, motiválásodban, magad megismerésében, szívesen leszek a segítségedre.