



Happy Moms Coaching

Munkafüzet





Happy Moms Coaching

Munkafüzet – 6 témás vázlat



- 1. Önismeret**
- 2. Tudatosság és tudatos életvezetés**
- 3. Több energia szerzés és énidő**
- 4. Stresszkezelés és türelem**
- 5. Időbeosztás és hatékony időgazdálkodás**
- 6. Álmok és célok megőrzése anyaként ne adjuk fel az álmainkat senkiért.**



Happy Moms Coaching

1. Önismeret

„Ismerd meg önmagad – ez az első lépés ahhoz, hogy harmóniában élj a családdal és önmagaddal.”

Kérdések:

Mi az, amit igazán szeretek csinálni? Ki vagyok én?

Hogyan látom én saját magam?

Mikor érzem magam a legboldogabbnak a nap folyamán?

Milyen tulajdonságaimat szeretném jobban kibontakoztatni? írd le legalább 5-t.



Happy Moms Coaching

Önismeret

Napi napló: írd le 3 dolgot, ami ma örömet okozott neked.

Én-térkép rajzolása. Középen vagy te, körülötted érzések, vágyak, célok.

Figyeld meg, mi tölti fel az energiaraktáraidat.

Ne várd el magadtól, hogy mindent egyszerre fedezze fel. Rajzolj egy fát.

„Írd le minden nap egy apró felfedezést önmagadról, akár csak 1-2 mondatban.”



Happy Moms Coaching

2. Tudatosság / Tudatos életvezetés

„Tudatosan élni annyit jelent, hogy nem csak sodródunk a napokkal, hanem figyelünk magunkra és a pillanatra.”

Reflektáló kérdések:

Melyik napirendi szokásom visz el a „mókuserékbe”?

→ Mit ad nekem ez a szokás, és mit vesz el?

Mikor érzem, hogy igazán jelen vagyok a pillanatban?

Milyen helyzetekben veszítem el legkönnyebben a jelenlétet?

→ Mi történik bennem ilyenkor?

Mi segít visszatérni magamhoz egy rohanós nap közepén?

Ha egyetlen dolgot megváltoztathatnék a napomban, mi hozná a legtöbb nyugalmat?



Happy Moms Coaching

Tudatos pillanat: minden nap 5 perc csend,
légzésre figyelés.

Nap végén jelöld meg a nap tudatos pillanatait 1 –
5 skálán.

Használj emlékeztetőt a telefonodon, hogy állj
meg egy rövid tudatos szünetre.

Figyeld a testjeleket: feszültség, fáradtság, öröm.

Mini kihívás:

„Próbálj meg egy teljes tevékenységet tudatosan,
lassan és figyelmesen végezni ma.”



Happy Moms Coaching

3. Több energiaszerzés és énidő

„Ha te jól vagy, a családod is jobban érzi magát.
Az énidő nem luxus, hanem szükséglet.”

Kérdések:

Melyik tevékenység tölt fel igazán?

Mikor tudok 10–15 percet csak magamra szánni?

Heti énidő tervező: jelöld be a napokon, mikor tudsz egy rövid 5/6 percet énidőt beiktatni.

Mini energiagyakorlat: 3 perc légzés + nyújtás.



Happy Moms Coaching

Kis időablakok is számítanak (pl. nyugi zuhanyzás, 10 perces séta, csendben kávézni).

Ne bántsd magad, ha néha kimarad – a lényeg a rendszeresség.

„Ez a hét legyen a tudatos énidő hete – minden nap szánj legalább 10-15 percet csak magadra.”

Gyakorlat

Mit csinálnál szívesen, ha lenne 2 óra szabadod? írd le ide magadnak:



Elfáradtál...
de nem csak fizikailag.



Happy Moms Coaching

4. Stresskezelés és türelem

„A stressz természetes, de kezelhető. A türelem fejleszthető, hiszen olyan mint egy izom.”

Mely helyzetekben érzem magam leginkább feszültnek?

Mi az a belső monológ, amit ilyenkor ismételtetek?

Gyakorlat:

Stressznapló: jegyezd fel a stresszes pillanatokot és próbáld kitalálni, mi segített volna enyhíteni.

Türelem-gyakorlat: lassú légzés + „megengedem magamnak a nyugalmat” (1–2 perc).



Happy Moms Coaching

4. Stresskezelés és türelem

Mély légzés vagy rövid séta gyorsan csökkenti a feszültséget.

Ne várj azonnali változást – a türelem gyakorlás kérdése.

Mini kihívás:

„Figyeld meg ma, mikor érezted a legnagyobb türelmetlenséget, és jegyezd fel, hogyan reagáltál rá.”

Gyakorlat:

STOP

S – Állj meg egy pillanatra.

T – Tekints körül, és vegyél egy mély levegőt.

O – Obszerválj: mit láatsz? mit érzel? mit gondolsz?

P – Folytasd tudatosan, válaszd meg a következő lépésed.



Happy Moms Coaching

5. Időbeosztás / Tudatos időgazdálkodás

„Nem az idő kevés, hanem a figyelmünk szóródik szét.”

Melyik tevékenységek viszik el a legtöbb idődet?
Mit lehet elengedni (ami nem annyira fontos) vagy átadni másnak?

Heti időtervező: színezd ki a tevékenységeket (munka,gyerekek, háztartás, család, barátok, énidő).
1 nap tudatos kísérlet: minden tevékenység után írd 1 mondatot, mennyire volt hasznos. Ne akarj mindent egy napba beletenni. Dolgozz idő sávokban.





Happy Moms Coaching

5. Időbeosztás / Tudatos időgazdálkodás

Használd blokkidőket: például 2–3 óra fókusz a feladatokra, 1 óra tanulás, 1 óra takarítás, fél óra séta, fél óra főzés, fél óra tanulás.

Ne próbáld mindent egyszerre elvégezni.

Mini kihívás:

„Válassz ki egy napot, amikor minden tevékenységedet tudatosan végzed, és jegyezd fel az érzéseidet.”





Happy Moms Coaching

6. Álmodok és célok megőrzése anyaként

„Anyaként könnyen elveszítjük a saját álmainkat a mindennapok forgatagában. Pedig Te is fontos vagy és megérdemled, hogy a céljaidat kövesd.”

Kérdések:

Mi az az álom vagy cél, amit most is szeretnék elérni?

Mi tart vissza attól, hogy tegyek érte lépéseket?

Hogyan tudnám a hétköznapiakban apró lépésekben haladni felé?

Gyakorlat:

Álomlista: írd le 1–3 álmod/célodat, és mellé a következő kis lépést, amit meg tudsz tenni értük a héten.

Álom-napló: minden nap egy rövid gondolat arról, hogy miért fontos neked az álmod, és milyen apró előrelépést tettél.



Happy Moms Coaching

6. Álmok és célok megőrzése anyaként

Adj magadnak engedélyt az önző, de szükséges énidőre az álmaidért.

Ne hasonlítsd magad más anyukákhoz – minden út egyedi.

„Ezen a héten tegyél legalább egy apró lépést az álmod felé, és írd le, hogyan érezted magad közben.”

Gyakorlat:

Álomlista: írd le 1–3 álmod/célodat, és mellé a következő kis lépést, amit meg tudsz tenni értük a héten.

Álom-napló: minden nap egy rövid gondolat arról, hogy miért fontos neked az álmod, és milyen apró előrelépést tettél.

A group of approximately 15 women are seated around a long wooden table in a restaurant, smiling and eating. The table is set with plates of food, glasses, and napkins. In the background, there are other diners and a bar area. A large decorative arrangement of pink cherry blossoms is visible on the right side of the frame. The lighting is warm and ambient, with several pendant lights hanging from the ceiling. A circular logo with a pink and green background is overlaid on the upper left portion of the image.

Happy Moms
Coaching