



Pexi Önbizalom Akadémia

Instrukciós útmutató a 10 modul feldolgozásához

1. Köszöntő

Szia, én Pecze Henrietta vagyok, a Pexi rendszer megalkotója. Nagyon örülök, hogy itt vagy. Előzetesen már olvashattad, mi állhat az önbizalomhiány háttérében. Ennek hivatkozása: https://pexi.learnworlds.com/landingonbizalom-clone-clone#section_1783098503213_435 Ha szeretnél átfogó képet kapni a 10 modulról és megérteni a teljes tréning logikai felépítését, akkor nézd meg a Kata történetén keresztül bemutatott 10 modulról szóló videót is. Ennek hivatkozása: https://pexi.learnworlds.com/tartalomjegyzek#section_1782831622369_356.

2. Minden modul ugyanarra a logikára épül

Minden modulban rövid magyarázatot kapsz, gyakorlatokat végzel a valódi változáshoz, önreflexiós kérdésekkel dolgozol és minden modult Kata példáján keresztül érthetsz meg.

3. A legfontosabb tanács

Ne csak nézd. Csináld is.

Ha csak megnézed a videókat, az olyan, mintha elolvasnál egy edzéstervet, de nem edzenél. Az önbizalom olyan, mint egy izom. A gyakorlatok építik, nem a megértés önmagában. Most valószínűleg lelkes vagy. Ez nagyon jó. A valódi eredmény abból lesz, ha végig is csinálod a folyamatot. Sokan izgatottan elkezdik a tréninget, majd az első néhány modul után abbahagyják. Ennek gyakran az az oka, hogy a tréninget filmsorozatként kezelik, nem pedig fejlesztési folyamatként. Ez befektetés önmagadba. Akkor működik, ha végigcsinálod.

4. Így haladj a modulokkal

Ne rohanj végig rajta egy nap alatt. Az agyadnak idő kell a feldolgozáshoz, ezért azt ajánlom, hogy hetente két, legfeljebb három modult dolgozz fel. A tudás és a változás között ott van a gyakorlás. Ha nem adsz időt magadnak a gyakorlásra, akkor ez csak információhalmaz lesz, nem valódi változás. Nyugodtan állítsd meg a videót. Ha egy gondolat megérint, tarts szünetet és jegyezd le, mit érzel. Tekerd vissza a videót, ha egy mondat fontos volt számodra. Ha gyorsabban szeretnéd hallgatni, használj 1,25-szörös vagy 1,5-szörös sebességet.

5. Legyen saját Pexi naplód

Bár a rendszerben interaktív gyakorlatok is vannak, nagyon hasznos, ha van egy külön füzeted vagy digitális jegyzeted csak ehhez a folyamathoz. Írd bele a felismeréseidet, a gyakorlatok eredményeit és a napi apró sikereidet. Ha kézzel írsz, az agyad mélyebben rögzíti az információkat.

6. Csináld meg a gyakorlatokat

Tudom, hogy az iskola óta sokan nem szeretjük a házi feladat kifejezést. Itt mégis a gyakorlatok adják a tréning lényegét. Az önbizalmad nem a videónézéstől fog nőni, hanem attól, amit a videó után megteszel. Egy gyakorlatnál nem a jó válasz a cél, hanem az őszinte válasz. Ha ellenállást érzel, például azt gondolod, hogy ez nem megy vagy hülyeség, azt is írd le. Ez adat, nem probléma. Ha egy gyakorlat túl nagyra tűnik, kicsinyítsd le. Ne azt mondd, hogy holnaptól mindent másképp csinálsz. Mondd azt, hogy ma egy mondatot másképp mondasz. Ha egy feladat nagyon erősen megérint érzelmileg, állj meg, lélegezz és menj vissza a minimumra. Később folytathatod.

7. Mi az a minimum üzemmód?

Lesznek napok, amikor nem lesz kedved vagy időd megcsinálni a gyakorlatokat. Ilyenkor válts minimum üzemmódra: nézd meg a videót, csinálj meg legalább egy gyakorlatot és válaszolj legalább egy kérdésre. A lényeg az, hogy ne szakítsd meg a folyamatot.

8. Jelölj ki fix időt és fix helyet

Ne a majd akkor, ha ráérek elv alapján haladj. Így valószínűleg soha nem fogsz ráérni. Tervezz be minden hétre egy vagy két konkrét időpontot. Például kedd és péntek este nyolc órát.

9. Három ok, ami miatt sokan félbehagyják

Sokan azért hagyják félbe a folyamatot, mert túl sokat akarnak egyszerre, azt várják, hogy majd megjön a kedvük hozzá vagy kimarad néhány nap és ezután elengedik az egészet.

10. Ezt csináld helyette

Kezdj kicsiben. Ne hangulatból, hanem döntésből haladj. Ha kimarad egy alkalom, a következő legyen rövidebb, de akkor is legyen. Legfeljebb három napot hagyj ki.

11. Számíts belső ellenállásra

Amikor elkezded feszegetni a saját határaidat, az agyad tiltakozhat, mint egy biztonsági őr. Lesz olyan pont, amikor azt érzed, hogy neked ez nem megy vagy nincs rá idő. Tudd, hogy ez gyakran belső védekezés a változás ellen. Ha ezt érzed, az annak a jele is lehet, hogy jó helyen dolgozol magadon. Ne állj meg itt, mert pont ezen a ponton jöhet egy nagy szintlépés.

12. Ha elakadsz, kérj segítséget

Ez nem magányos harc. Ha egy gyakorlat túl erős vagy elakadsz, ne rágódj rajta egyedül. Keress tanulópart, fordulj hozzám vagy valamelyik Pexi szakemberhez. A segítségkérés nem gyengeség, hanem tudatosság.

13. Mit tegyél, ha nem látsz azonnali változást?

Tudd, hogy ez is normális. Eleinte nem mindig érzel nagy áttörést. A változás sokszor apró jelekben mutatkozik meg: gyorsabban észreveszed, ha bántod magad, hamarabb állítod le a negatív spirált és egyre több kicsi, de bátor lépést teszel.

14. Visszaesési protokoll

Ha visszaesel, az nem bukás. Az önbizalom nem egyenes vonal felfelé. Lesznek benne hullámvölgyek, de ettől még haladhatsz előre. Ha visszaesel egy régi mintába, ne töröld le a kurzust és ne add fel a folyamatot. Lapozz vissza a legutóbbi sikeres gyakorlatodhoz és folytasd onnan. Állítsd magad minimum üzemmódra és folytasd 48 órán belül. Ne büntesd magad azért, mert visszaesel. Ne büntesd magad azért, mert ember vagy.

15. Így ültess át a tanultakat a mindennapokba

Minden modul után válassz egy konkrét helyzetet, ahol kipróbálsz a tanultakat. Ez lehet munkahelyi beszélgetés, határhúzás, döntés meghozása vagy egy halogatott feladat elkezdése. Írd le előre, hogy a kiválasztott helyzetben pontosan mit fogsz másképp csinálni. Kezdj könnyű helyzetekkel és csak ezután menj a nehezebbek felé.

16. Készíts saját kézikönyvet a tréning végén

A teljes tréning után készíts egy egy-két oldalas saját kézikönyvet. Írj bele öt mondatot, ami téged mindig helyre tesz. Írj bele három gyakorlatot, ami működött neked. Írj bele három tipikus helyzetet és azt is, mit fogsz csinálni ezekben. Állíts be havi 10 percet arra, hogy átfusd a jegyzeteidet. A telefonodba is elmentheted a három legfontosabb mondatot, hogy bármikor elő tudd venni őket. A tanult technikákat évekkel később is használhatod, például egy fontos prezentáció vagy nehéz beszélgetés előtt.

17. Miért készítettem ezt a tréninget?

Túl sokszor láttam, hogy tehetséges, okos és értékes emberek maradnak le az életükről csak azért, mert nem hittek magukban eléggé. Te nem azért vagy itt, mert gyenge vagy. Pont ellenkezőleg: azért vagy itt, mert elég bátor vagy ahhoz, hogy változtass. Ez a bátorság most meghozhatja a gyümölcsét, ha komolyan veszed a folyamatot, időt adsz magadnak és végigcsinálod. Ha a tréning végére elégedett leszel az eredményeiddel, ajándékosd egy ismerősödnél is. Lehet, hogy van valaki a környezetedben, aki éppen az önbizalmával küzd és akinek ez a tréning sokat segíthet. Pexi élményt ajándékba is adhatsz születésnapra, névnapra vagy bármilyen ünnepre.

Készen állsz?

Akkor gyere, kezdjünk bele. Az első modul már vár rád!

