

BACKSTAGE
MODERN MŰSÁK

CÉLTERVEZŐ MUNKAFÜZET



KOLLÁR ANNA
a Te mentorod

RÓLAM ÉS A MUNKAFÜZETRŐL



SZIA, ANNA VAGYOK.

Vállalkozó és vezető Nők mentora, a Modern Múzsák podcast műsorvezetője, író, coach és - most már - igazi Megvalósító! 😊 A tréningjeimen, online platformjaimon és az exkluzív tagsági rendszeremben **túlteljesítő Nőknek segítek kialakítani a hatékony öngondoskodási rutinjukat**, hogy kihozhassák magukból a maximumot, miközben megélik a belső békét. 🙏

Olyan magazinokban találkozhattál velem, mint a **Forbes**, a **Glamour**, a **Wellness** és az online **Joy**. Illetve hallhattál a legnagyobb női **podcastekben** (pl. Lélekkoffein, Mesélj Anyukám, Vénusz projekt), vagy önismerettel és vállalkozással foglalkozó rendezvények színpadán (pl. Pongor-Juhász Attila, Vida Ági).

"HOGYHA ITT VAGY, TUDOD, HOGY ENNÉL TÖBB VAN BENNED. TANULD MEG A LEGEGYSZERŰBB ESZKÖZÖKET, ALAKÍTS KI EGY HATÉKONY RUTINT, ÉS MENEDZSELD AZ ENERGIÁDAT ÚGY, HOGY AZ IDŐ TÉGED TÁMOGASSON. MEGMUTATOM HOGYAN!"

ölelés, Anna



MIÉRT TARTS

VELEM?

RENDSZER A SIKER MÖGÖTT

Régen igazi álmodozó voltam... Vizualizáltam, fantáziáltam róla, aztán sorra elbuktam. Azt mondták, hogy nem akarom eléggé, azért nem csinálom végig. Pedig **a valóságban csak nem tudtam, hogy pontosan MIT és HOGYAN valósítsak meg.**

Az újévi fogadalmak 80%-a eleve bukásra van ítélve. Jó hír, hogy nemcsak felfedezték a legjobb módszert, de Te is beépítheted az életedbe:

- **TERVEZD MEG PROFIN A 2024-ES ÉVEDET!**

Eljött az ideje, hogy végre megvalósítsd és ne csak álmodozz róla.

Kezdd el itt a munkafüzettel a céltervezés alapjait, ha pedig mélyebbre szeretnél ásni, csatlakozz hozzánk az Évtervező rendezvényünkön 2024. január 25-én. (A jegyek vészesen fogynak!!)

- **KATTINTS TOVÁBB - RÉSZLETEK A RENDEZVÉNYRŐL**

FOGALMAZD MEG AZ IDEÁLIS NAPON

Amikor még nem láttam kristálytisztán magam előtt a céljaimat, és kétségbeesetten kerestem az utamat, Anyukám mindig egy gyakorlatot végeztetett el velem. Elkezdett arról faggatni, hogy **milyen az ideális napom**, méghozzá nem csak felületesen, hanem mindenféle apró részletbe belekérdezett. Később, az Institute for Integrative Nutrition Coaching képzésén ismét szembetaláltam magam ezzel a gyakorlattal, és azóta coachként és mentorként én is rendszeresen alkalmazom, mert olyan irányokat mutat, amire nem is gondolnál!

- Például az az EGYetlen gondolat, hogy **mikor ébredsz fel reggel, és milyen ruhában indulsz el dolgozni**, azonnal kizár számtalan karrier és környezet lehetőséget.
- Az, hogy emberekkel dolgozol együtt vagy egyedül, hogy Te vezeted a csapatot vagy a tagja vagy, szintén számtalan árnyalatot hozzátesz a képhez.
- Hogy kivel ébredsz fel reggel, hogy hallasz-e babahangot a szomszéd szobából, hogy milyen lakásban látod magad...
- Apró részletek, mégis erőteljesen befolyásolhatják a jövődre vonatkozó döntéseidet.

Képzeld el és írd le a vizualizáció alapelvei szerint (E/I, jelen idő, pozitív), hogyan képzeld el egy ideális, tökéletes napodat! Tegyél bele mindent és mindenkit, amit fontosnak találsz! Ne aggódj, ez a nap egy bő 36 órából áll, bőven van időd együtt ebédelni a barátnőiddel egy ideális munkanapon.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Mikor kelsz? Ki mellett ébredsz?• Mivel indítod a reggeledet?• Hol vagy? Milyen városban?• Mit viselsz? Milyen a stílusod?• Milyen a munkahelyed? Kikkel dolgozol együtt? Saját vállalkozásod van? Egyedül dolgozol? Csapatot vezetsz? Egy csapat értékes tagja vagy? Mivel töltöd a munkádat? A számítógép előtt? Inkább találkozókra jársz? Vagy szervezkedsz? Esetleg vegyes?• Kivel ebédeelsz együtt? Hogy érzed magad a bőrödben?• Jársz edzésre? Mikor és milyen mozgás számodra a legideálisabb? | <ul style="list-style-type: none">• Mennyit keresel? Milyen élet-színvonalon élsz?• Együtt élsz a szerelmeddel? Megházasodtál? Vannak gyerekeid? Tervezték gyerekeket?• Mivel töltöd az estéd? Te főzöl? Beültök egy étterembe - szerelmeddel / családdal / barátokkal? Vagy bulizol?• Hogyan és milyen téren fejleszted magad?• Milyen a szexuális életed?• Mivel fejezed be az estét? Hogyan érzed magad a napod után?• Milyen sikereket könyvelhetsz el az ideális napod végén? |
|---|--|

IDEÁLIS NAPOM



ÉLET CÉLOK

Az alábbi kategóriában írd le azokat, amelyeket jól csinálsz és ahol még szükséged van fejlődni. Szánj időt az átgondolásra és minden kategóriához tűzz ki magadnak egy célt.

KATEGÓRIA	AMIT JÓL CSINÁLOK	AMIBEN FEJLŐDNÖM KELL	CÉLJAIM
CSALÁD			
BARÁTOK			
MUNKA / KARRIER			
TESTEDZÉS			
MENTÁLIS EGÉSZSÉG			
SPIRI- TUALITÁS			

AKCIÓTERV BRAINSTORMING

A brainstorming segíthet azonosítani, hogy mi az, ami segít
vagy akadályoz a céljaid elérésében.

A CÉLOM:

HAGYJAM
ABBA

KEVESEBBET
CSINÁLJAM

TOVÁBBRA IS
CSINÁLJAM

TÖBBET
CSINÁLJAM

KEZDJEM
EL

JEGYZETEK

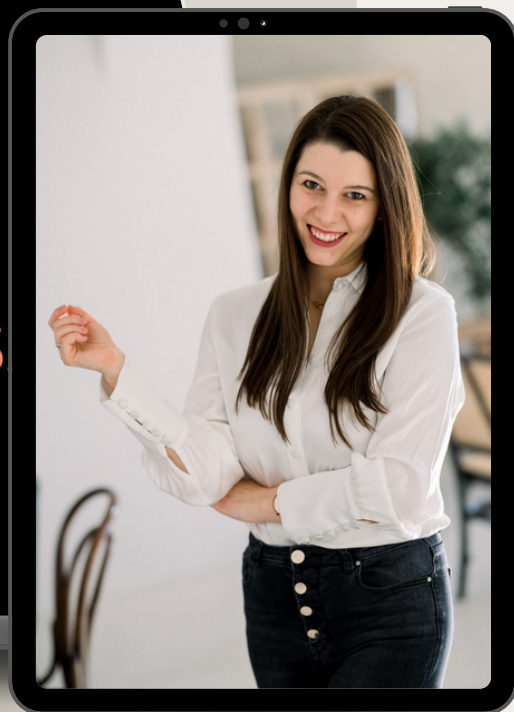
[illegible]

GYERE, TERVEZZÜNK EGYÜTT 2024-BEN!

Extra kedvezmény!

Foglald le MOST a helyed,
és szerezd meg a 40%
kedvezményt december 15
éjfélig!

A befektetés minimális ahhoz képest, hogy milyen eredményeket
fogsz elérni általa. Minél hamarabb döntesz, annál gyorsabb a



VEDD MEG A JEGYED!

IRÁNY AZ ÉVTERVEZŐ!

BACKSTAGE