

A SZÓ CSELEKVÉS *Munkafüzet*

TARTALOM

01 ALAPOK

1. Bevezetés: Maszkok nélkül
2. A lámpaláz-stop (Montágh-technika)

02 GYAKORLATOK

3. A jelen döntései (Popper-szemlélet)
4. Rendszerszemléletű határhúzás
5. A szimulációs tükörgyakorlat

03 INTEGRÁCIÓ

6. Új szerződés önmagaddal
7. Hogyan léphetsz a következő szintre?

01. RÉSZ

Alapok



Köszöntelek

Perjés János vagyok, a James Coaching alapítója, nemzetközileg akkreditált EMCC coach, színművész és könyvszerző.

Pályafutásom során felismertem, hogy a puszta elméleti tudás önmagában ritkán hoz tartós változást az életünkben. A valódi áttöréshez a helyzetek gyakorlati megtapasztalása, az élményalapú tanulás szükséges.

Szakmai szemléletemet a **Popper Péter**-féle mély lélekismeret, Montágh Imre beszédtechnikai öröksége, valamint a **Dr. Angster Máriával** közös munka során elsajátított rendszerszemlélet határozza meg.

Ez a munkafüzet nem elméleteket tanít, hanem cselekvésre készítet. Az a célom, hogy a gyakorlatok segítségével levehesd a fojtogató álarcokat, és magabiztosan, szabadon irányítsd a sorsodat.

Baráti üdvözléssel
Perjés János

www.james-coaching.hu
info@james-coaching.hu

01.lépés: A lámpaláz stop

A lámpaláz, az elcsukló hang vagy a test hirtelen remegése egy fontos tárgyalás előtt nem a tehetség hiánya. Ez a szervezet természetes stresszreakciója. A jó hír az, hogy a testünk irányítható, a pulzusunk pedig tudatosan lecsendesíthető a megfelelő technikával.

A GYAKORLAT (3 perc):

1. Ülj teljesen egyenesen, engedd le a vállaidat.
2. Szívd be a levegőt az orrodon mélyen a hasadba 4 másodpercig. Tartsd bent 4 másodpercig.
3. Fújd ki a szádon keresztül lassan, mintha egy gyertyát fújnál, 6 megnyújtott másodpercig.
4. Ismételd meg a ciklust ötször egymás után.



ÖNISMERETI REFLEXIÓ:

02. RÉSZ

Gyakorlatok

02. lépés: A jelen döntései

Popper Péter gyakran emlékeztetett minket:
„Nem az a feladatunk, hogy megváltoztassuk a múltat, hanem az, hogy a jelenben megtanuljunk másként dönteni a jövőnk érdekében.”



ÖNISMERETI MUNKA:

Gondolj egy olyan aktuális munkahelyi vagy magánéleti helyzetre, beszélgetésre, amit napok óta halogatsz. Mi a legrosszabb forgatókönyv, ami az elméd szerint megtörténhet, ha beleállsz ebbe a beszélgetésbe?

02./a lépés: A jelen döntései +

Sokan azért blokkolnak le egy vitában, mert a múltbéli kudarcaik vetülnek rá a jelenre. Ha gyerekkorodban vagy egy korábbi munkahelyeden azt tanultad, hogy a véleményed kifejezése veszélyes, felnőttként inkább csendben maradsz, amikor ki kellene állnod magadért.



ÖNISMERETI MUNKA:

Most nézz a problémára racionálisan: Mennyi az esélye annak, hogy ez a legrosszabb forgatókönyv valóban bekövetkezik? Mit veszítesz valójában, ha továbbra is a halogatást választod?

03. lépés: Rendszerszemléletű határhúzás

A határhúzás nem agresszió, hanem önvédelem. Ha mindenkire igent mondasz, magadra mondasz nemet – ez pedig egyenes út a kiégéshez. Ha megváltoztatod a pozíciódat a rendszerben, az egész környezeted reagálni fog rá.

A RÉGI ÚT

Azonnal igent mondom minden kérésre, mert félek a konfliktustól.

A háttérben duzzogok, és utólag rágódok azon, mit kellett volna mondanom.

Túlvállalom magam, ami állandó stresszhez és kiégéshez vezet.

VS

AZ ÚJ ÚT

„Megértem, hogy ez most sürgős neked, de a jelenlegi prioritásaim miatt ezt nem tudom elvállalni.”

„Fontos nekem a kéréseid, de legkorábban csak jövő hét kedden tudok ezzel foglalkozni.”

Bűntudat nélkül, tiszta és határozott énhatárokat húzok önmagam védelmében.

O4. lépés: A szimulációs tükörgyakorlat

(A James Coaching módszer)

A valódi fejlődés a fizikai cselekvésben dől el. Nem elég fejben tudni a szabályokat: a szavakat, a tónust és a testbeszédet valódi izommemóriává kell alakítanunk.

A FELADAT:

Állj meg a tükörrel szemben. Képzeld el azt a személyt (főnököt, partnert vagy kollégát), akivel a halogatott beszélgetésed esedékes. Nézz mélyen a saját szemedbe a tükörben, húzd ki magad, és mondd ki hangosan, határozott, telt tónussal a következő mondatot:

„Szeretném, ha átbeszélnénk a feladatok és a felelősségek felosztását, mert a jelenlegi terhelésem hosszú távon nem tartható. Keressünk közösen egy mindkettőnk számára működő megoldást.”



 A MEGFIGYELÉS:

Mit tapasztaltál a hangodon és a testbeszédeden a gyakorlat közben? (Pl. elmosolyodtál a feszültség miatt? Elkerülted a saját tekinteted? Összeestek a vállaid, vagy elcsuklott a hangod?)

[illegible]

03. RÉSZ

Integráció

Új szerződés önmagaddal

A kiégés (burnout) elkerülése és a belső szabadság megtartása napi szintű tudatosságot igényel. Nem elég egyszer tisztán látni a hibáinkat: a mindennapokban kell fenntartanunk az új, asszertív működési módunkat.



A FOGADALMAD

Mi az az EGYETLEN dolog, amit a mai naptól kezdve másképp fogsz csinálni a kommunikációdban vagy a határhúzásaidban a saját belső békéd érdekében?



🚀 Hogyan léphetsz a következő szintre?

A papír mindent elbír. A valódi áttörés azonban mindig az élő interakcióban történik, ahol a másik fél váratlanul reagál, és nincs lehetőség megállítani a szalagot.

Ha szeretnéd ezeket a nehéz beszélgetéseket és vezetői jelenlétem velem, biztonságos és teljesen diszkrét környezetben élesben is begyakorolni, várlak szeretettel egy egyéni folyamatra Budapest belvárosában, a James Coaching Stúdióban vagy online.

Kezdjük egy kötelezettségmentes, INGYENES 20 perces online konzultációval, ahol átbeszéljük a te konkrét elakadásodat!

👉 [[KATTINTS IDE ÉS KÉRD AZ INGYENES KONZULTÁCIÓT!](#)]



Olvass bele a „Szabadon élni” című könyvembe is a teljes módszertanért!

Thank-you!

Köszönöm, hogy velem tartottál ezen az úton!

„A belső szabadság nem egy elérendő állomás, hanem egy mindennapi döntés. Vedd le az álarcaidat, húzd meg a határaidat büntudat nélkül, és merj végre szabadon, önazonosan élni.”



Contact:

www.james-coaching.hu

info@james-coaching.hu

1066 Budapest, Dessewffy u. 13.