

# Hogyan Legyél Álomnő?



**Önbizalom-Növelő  
Programterv Tudatos Nőknek**

Szia! 😊

Mindig inspiráló látni, hogy vannak emberek, akik elkötelezettek amellett, hogy kihozzák magukból és életükből a legtöbbet.

Köszönöm, hogy itt vagy és te is azon emberek közé tartozol, akik folyamatosan azon dolgoznak, hogy még Vonzóbb Nővé váljanak és megtöltsék az életüket bőséggel, boldogsággal, szenvedéllyel, élvezettel, sikerrel és szeretettel.

A következő rövid történetben felveszem Neked, hogy a céljaid meghatározása és a céltudatos élet mennyire elengedhetetlen ahhoz, hogy ne csak megtaláld életed férfit, hanem képes is legyél megtartani őt.

Kérlek olvasd végig, megéri!

Freiwill Ádám

## **Hogyan találd meg a céljaid és vonzd be velük a hozzád illő férfit az életedbe?**

Képzeld el, hogy két férfi udvarol neked. Az első olyan, aki nem tudja, hogy mi az életcélja. Aki eljár dolgozni, de nem élvezi azt.

Te adsz egyedül értelmet az életének és te vagy az élete középpontja. Csak te tudod őt boldoggá tenni.

Folyamatosan ír neked, hív téged, keres téged, szinte már zaklat. Munka után állandóan veled akar lenni, közös programokat akar szervezni, mert unatkozik.

Ha rákérdezel, hogy milyen volt a napja, azt mondja, hogy unalmas. Egy nyitott könyv számodra, izgalmaktól teljesen mentes az élete.

Eközben te éled a saját életed, haladsz a céljaid felé, találkozol a barátnőiddel és sugárzol a boldogságtól.

De van egy másik típusú férfi is.

Ez a másik típusú férfi a ritkábbik fajtából való.

Neki mindig van egy nála magasztosabb célja, amiért minden egyes nap tesz lépéseket.

Ő annyira lelkes valami iránt, mint az egyik nagypéldaképem, Bőjte Csaba, akivel volt szerencsém már többször is beszélgetni.

Csaba testvér árva és félárva gyermekeknek épít otthonokat Erdélyben már közel 20 éve és több, mint 5000 gyermeket fogadott be a 80+ otthonában.

Gyakorlatilag arról szól az élete, hogy másoknak segít.

Aztán vehetünk egy „modernebb” példát is, Brad Pittet, aki úgy vált igazán kitűnő színésszé, hogy mindenkinél előbb érkezett a színiskolai órákra és mindenkinél tovább maradt.

Nem volt igazán tehetséges a kezdetek kezdetén, de neki mindennél fontosabb volt a célja, hogy remek színész legyen.

Mindig elsőként jelentkezett az önkéntes jelenetek eljátszásához, és amíg a többiek beültek valahová, addig ő otthon maradt és gyakorolt.

Képzeld el egy olyan férfit, aki imádja életének minden egyes percét és tele van lelkesedéssel, örömmel, boldogsággal.

Akinek van élete rajtad kívül is. És ő emellett keres és hív téged.

Az ő élete teljesen rendben van, és ő nem akarja, hogy te légy az élete, de meg akarja osztani veled az életét.

**Nos, melyik vonzóbb számodra?**

Minden bizonnyal a második.

És ha a „normális”, tudatos férfiakat megkérdeznéd, hogy milyen nőt szeretnének maguk mellé, kérdés nélkül a másodikat mondanák. Ugye Te is egy tudatos férfival szeretnél leélni az életedet?

Képzeld el, hogy mennyire ellenállhatatlanná válsz mind magad, mind mások számára, ha te is megtalálod a céljaidat.

Ha te is ilyen céltudatosan élsz. Ezzel természetesen bevonzod az életedbe a tudatos férfi párodat.

Mi ennek az oka?

**1. Mert nem mástól várod el, hogy boldoggá tegyen, hanem te teszed magad boldoggá.**

Ha vannak céljaid, amelyek boldoggá tesznek, amelyeken annyira dolgozni akarsz, hogy este már alig várod, hogy újra reggel legyen, és megint tegyél értük, attól a pillanattól kezdve már nem lesz szükséged, hogy mások tegyenek boldoggá.

Ellenben, ha valakinek nincsenek célja, akkor hajlandó ráakaszkodni más emberekre, elvárni más emberektől, hogy boldoggá tegyék őt, mert ő képtelen boldoggá tenni magát.

## **2. Mindig lesz miről beszélned.**

Ha folyamatosan haladsz a céljaid felé és teszel értük, akkor megállás nélkül új dolgokkal fogsz találkozni az életedben és új tapasztalatokra fogsz szert tenni.

Tehát az életed rendkívül érdekes lesz, és bármikor mesélhetsz az érdekes életedről bárkinek, hiszen mások szívesen hallgatják az érdekes történeteket.

Ezzel szemben, ha valaki egész nap otthon ül és facebookozik, akkor elég nehéz lesz érdekes dolgokról beszélnie.

## **3. Az emberek imádni fogják a társaságod.**

Az érzelmek ragályosak. Ha te, nagy lelkesedéssel, élvezettel, átéléssel beszélsz valamiről, akkor azok az emberek, akik hallgatnak téged, ugyanígy fognak érezni és ezért imádni fogják a társaságod. Ha valakinek nincsen semmilyen célja és unalmas életet él, akkor valószínűleg olyan témáról fog beszélni, ami unalmas, és így ő is unalmas lesz.

Hogyan találd meg a céljaidat? Kérlek lapozz!

A céloom ezzel az önbizalom-növelő célkitűző programtervvel, hogy segítsek neked letisztázni, hogy pontosan mit is szeretnél elérni az életedben, hogy kitűzz és elkötelezd magad olyan célok mellett, amik specifikusak, mérhetőek, időhöz kötöttek, és amik felé minden egyes nap valamilyen kis lépést megteszel, hogy megvalósítsd őket.

Ez a programterv egyben egy útmutató is, hogy pontosan mit csinálj a céljaid megvalósítása felé haladó úton.

Mielőtt belekezdesz, nyomtasd ki ezt a kézikönyvet, majd menj el egy nyugodt helyre, távolíts el minden zavaró tényezőt és kezdj hozzá a csodálatos jövőd megtervezéséhez.

Az életben bármit elérhetsz, ha tisztában vagy azzal, mit is szeretnél és elhatározod magad amellett, hogy meg is valósítod azt, majd napról napra kis lépéseket teszel az álmaid felé.

Sok sikert!



“

**Minden, amit az  
emberi elme képes  
kitalálni és elhinni,  
azt képes elérni.”**



# Mi a jó célkitűzés titka?

1. Legyen pontos és mérhető. – Nem elég azt kívánni, hogy legyen jó testem, vagy találjam meg álmaim pasiját. A céloknak jól meghatározottnak és mérhetőnek kell lenniük. Például, 62 kg vagyok.
2. Határozz meg hozzá időkorlátot. - Például, 2016.08.02-re 62 kg vagyok.
3. Legyen olyan nagy és inspiráló, hogy reggel alig várod, hogy felkelj és tegyél érte.
4. Tudd, hogy miért szeretnéd elérni. – Mi fog téged motiválni a céljaid elérésében? Mi fog átjuttatni a nehéz időszakokon?

Minden embert két dolog motivál: Hogy elérjen valamit, vagy elkerüljön valamit.

Mindegy, hogy TE miért szeretnéd elérni, de meg kell találnod azokat az indokokat, ami segíteni fog abban, hogy biztosan elérd a céljaid a nehézségek ellenére is.

Milyen lehet egy jó motiváció?

Egy apa letette a cigit, mert a 6 éves kislánya bement a szobába és azt mondta neki: „Apa, nem akarom, hogy meghalj, mielőtt betöltöm a 10-et.” Ezután az apa soha többé nem gyújtott rá.

# Célkitűzés



# Célkitűzés

*„Célozd meg a Holdat! Még ha elhibázod is, a csillagok közt landolsz.” – Les Brown*

A következő kérdéseket használd fel segítségként, hogy egy tiszta és pontos képet kapj arról, milyen életet is szeretnél élni.

1. Ha lenne egy varázspálcád és ennek a segítségével bármit valóra válthatnál, hogyan nézne ki az életed 3 év múlva?  
(Csukd be a szemed és képzelj el, majd utána írd le a választ.)

# Egészség és fitness

*„Ha nincs egészsége, semmije sincs. Ha viszont jó egészségnek örvend, akkor szinte bármire képes lehet.” – David B. Agus*

3 év múlva mennyire leszel egészséges és fitt?

- Hányszor edzel egy héten?
- Milyen edzést végzel?
- Mennyi energiád lesz?
- Milyen ételeket fogsz enni?

# Tudás

*„A tanulás a legerősebb fegyver, amivel megváltoztathatod a világot.” – Nelson Mandela*

3 év múlva milyen tudással fogsz rendelkezni?

- Hány könyvet szeretnél elolvasni egy hónap alatt?
- Milyen nyelveken beszélsz?
- Milyen képességekkel rendelkezel?

# Érzelmek

*„ Nem kell ahhoz semmi különleges ok, hogy jól érezd magad - egyszerűen elhatározod, hogy azonnal boldog leszel, egyszerűen csak azért, mert élsz, egyszerűen azért, mert így akarsz. – Tony Robbins*

3 év múlva milyen lesz az érzelmi világod?

- Hogyan kezeled a negatív érzelmeket, stresszt, félelmet, idegességet?
- Hogyan tartod fent a boldogságod?
- Milyen érzéseket élsz meg egy hét során?

# Karakter

*„Nem az vagy, akinek születted, hanem akivé magadtól lenni tudsz.” – Mennyei királyság c. film*

3 év múlva kivé válsz?

- Milyen az értékrended?
- Miben hiszel?
- Milyen ember leszel?
- Hogyan bánsz másokkal?



# Párkapcsolat

*„Egy párkapcsolat értéke felbecsülhetetlen: segít leküzdeni a félelmet, ledönti a korlátokat, és mindent lehetségessé tesz.” – Glenn Greenwald*

3 év múlva milyen párkapcsolatod lesz?

- Ki mellett szeretnél felkelni minden egyes reggel?
- Hogyan néz ki a kapcsolatotok?
- Mit csináltok együtt?

# Szociális kör

*„A körülötted lévő emberek jelentik az élet gazdagságát.” –  
André Aleman*

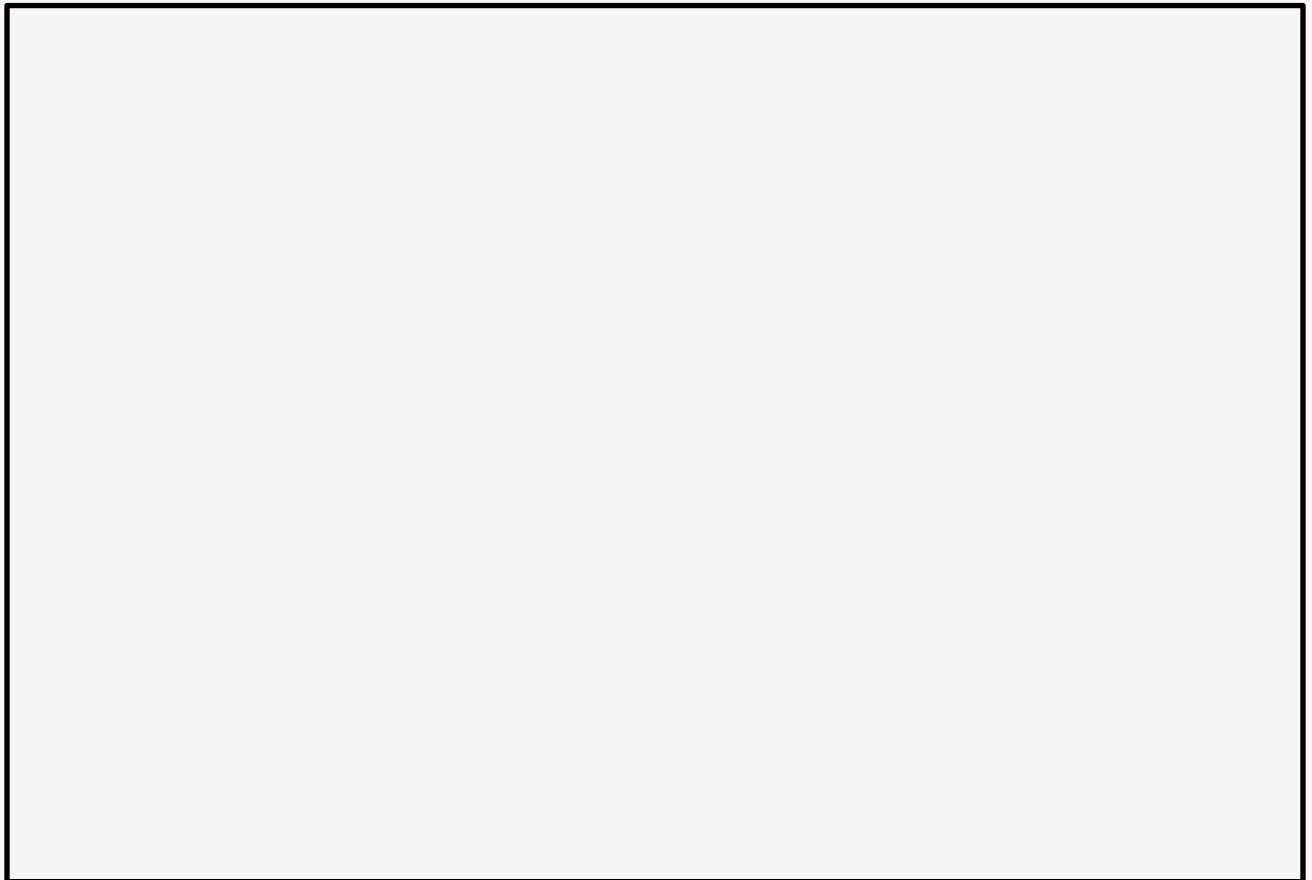
3 év múlva milyen lesz a szociális köröd?

- Kik lesznek a barátaid?
- Hogyan támogatjátok egymást?
- Mivel töltitek az időtöket?

# Pénz

*„Amikor a gazdagság beállít, akkor olyan gyorsan jön és olyan bőséggel, hogy azon fogsz csodálkozni, hogy eddig hol volt az életedből.” – Napoleon Hill*

3 év múlva mennyi pénz lesz a bankszámládon?



# Karrier

*„Azért vagyunk itt a Földön, hogy egyedi különlegességeinkkel hozzájáruljunk a világ sorsához.” – Tony Robbins*

3 év múlva hogyan néz ki a karriered?

- Milyen vállalkozást alapítasz?
- Milyen cégnél dolgozol?
- Milyen pozícióban?

# Életszínvonal

*„A cselekvés iránti szeretetben élni és a másik akaratát megértve őt élni hagyni, ez a szabad ember alapelve.”  
– Rudolf Steiner*

3 év múlva milyen lesz az életszínvonalad?

- Milyen helyekre utazol egy év során?
- Milyen emberek vesznek körül?
- Hogyan néz ki a lakásod?
- Hogyan öltözködsz?

# Célkitűzés

*„A győztesek egyszerűen hajlandóak megtenni azt, amit a vesztesek nem.” – Millió dolláros bébi c. film*

2. Válaszd ki azt a 3 területet amire a következő 3 hónapban/6 hónapban/12 hónapban fókuszálni szeretnél.

A területek: Egészség és Fitness, Tudás, Érzelmek, Karakter, Párkapcsolat, Szociális Kör, Pénz, Karrier, Életszínvonal.

1.

2.

3.



# Célkitűzés

*„A fókusz segít, hogy tisztában légy a céloddal- és el is éréd azt!”  
– John C. Maxwell*

3. Tűzz ki két célt mindegyik területre, amit meg szeretnél valósítani az általad kiválasztott időintervallumon belül:

3 hónap/6 hónap/ 12 hónap

1. Terület:

2. Terület:

# Célkitűzés

*„Ha össze kellene foglalnom a sikereim titkát, csak annyit mondanék, hogy mindig én akartam jobban. Ez az én tehetségem.” – Benedek Tibor*

3. Terület:





# Célkitűzés

*„A lehetetlent a lehetségestől pusztán az különbözteti meg, hogy mekkora elszántság munkál az emberben.” – James Thain*

4. Miért fontosabbak ezek, mint bármi más a világon?

**Cél:**

**Motiváció:**

# Célkitűzés

*„Jellemed, a gondolkodásmódod és a hiedelmeid határozzák meg alapvetően sikered mértékét.” – T. Harv. Eker*

5. Hogyan éreznéd magad, ha elérnéd ezeket?  
(Csukd be a szemed és képzelj el, hogy elérted őket.)



6. Kik azok az emberek, akik segíteni tudnak ezen célok elérésében?



# Célkitűzés

*„A siker abból fakad, hogy kitűzünk egy célt, egy változást, amit el szeretnénk érni. És amíg nem léptük át a célvonalat, addig nincs megállás.” – Csernus Imre*

Soha ne fejezz be semmit anélkül, hogy tennél valamit a sikerért. Ez lehet a legkisebb lépés, amit meg tudsz tenni, nem számít. Lehet egy e-mail, 5 darab fekvőtámasz, egy telefonhívás. Az egyetlen dolog ami számít, hogy már most közelebb kerülj hozzá.

7. Mi az a kis lépés, amit már most meg tudsz tenni azért, hogy közelebb kerülj a céljaidhoz?

# Szokások

*„Azzá válunk, amit rendszeresen teszünk.” - Arisztotelész*

Ha sikeres szeretnél lenni, akkor sikeres szokásokat kell építened. Javaslom, hogy először válassz ki egyet, ami a legfontosabb számodra és 66 napig csináld minden egyes nap, ennyi idő kell egy szokásnak, amíg beépül, majd utána válts a következőre.

A szokásokat mindig kösd hozzá valamihez, ami automatikusan kiváltja a viselkedést, például, ha reggel felkelsz, akkor kiugrasz az ágyból és ünnepeled, minden étkezés előtt hálát adsz, vagy este kikészíted az edző felszerelést az ágyad mellé és rögtön azt veszed fel.

Sorold fel azokat a szokásokat, amiket be kell építened annak érdekében, hogy elérd a céljaid.

Például: Ismerkedés – Napi 3 ismeretlen nő megszólítása; Párkapcsolat – Minden nap elmondani miért vagyok hálás a társamnak; Egészség – Heti 6 nap egészséges étkezés; Fitness – Heti 3x30 perc séta; Érzelmek – Minden nap végén hálát adni 3 dologért/Minden nap végén ünnepelni 2 percen keresztül; Énkép – Bátor vagyok -> Minden nap 10 perc hideg zuhany/Fókuszált vagyok -> Minden nap 90 perc fókuszált munkavégzés majd 10 perc szünet és utána kezdem előről.

# Miért nem éri el a legtöbb ember a célját?

*„Ne hagyd, hogy elbátortalanítson egy érzés, így végül biztos lehetsz a sikerben.” – Abraham Lincoln*

A legtöbb ember a következő modellt követi:

**Érzelmek -> Cselekedetek -> Énkép**

*Mit is jelent ez?*

A legtöbb ember cselekedeteit és énképét az határozza meg, hogy hogyan éreznek. Például egy nő szeretne egy sikeres férfit magának. Meg is lát pontosan egy olyan férfit az utcán sétálni, aki az ő ideálja, de feljönnek benne a félelmek, úgyhogy inkább azt mondja, hogy most nem érek rá, meg amúgy is az ő dolga lenne a kezdeményezés, úgyhogy tovább sétál.

*Hogyan néz ki ez a modell a sikeres embereknél?*

**Énkép -> Cselekedetek -> Érzelmek**

A sikeres emberek folyamatosan azt kérdezik maguktól, hogy milyen a legjobb énem, kivé szeretnék válni és mindig ennek megfelelően cselekszenek, ennek hatására pedig megfelelő érzések jönni fognak.

Például egy másik nő elhatározza, hogy egy sikeres férfit szeretne magának. Meg is lát egy olyan férfit az utcán sétálni, aki az ő ideálja, feljönnek benne félelmek, majd megkérdezi magától, hogy milyen is az én legjobb énem?

Erre az a válasza, hogy bátor.

Ez a nő elfogadja a félelmeit, és már az első lépésnél el is múlnak, felszabadultnak érzi magát és el is éri, hogy a férfi kezdeményezzen nála.

# Hogyan érd el a céljaid?

*„A siker titka csupán az elhatározásban rejlik: elhatározod, mit akarsz elérni, majd napról napra kitartóan teszel is érte, még akkor is, ha úgy tűnik, hogy nem fog sikerülni.” – Tony Robbins*

1. Kötelezd el magad amellett, hogy bármi is történik meg fogsz tenni mindent a céljaid elérése érdekében.
2. Építs ki sikeres szokásokat.
  - Ne az érzelmeidre hagyatkozz, hanem a szokásaidra.
3. Vizualizáld a céljaidat, minden egyes nap.
  - Az agyad nem ismeri a különbséget a valóság és a képzelet között, így minél többet képzeled el, minél több pozitív érzést kapsz a céljaidhoz, annál hamarabb fogod elérni őket.
4. Minden nap tegyél lépéseket a céljaid felé.
  - Az álmok nem válnak valóra attól, ha csak álmodozunk. A céljaidat, csak úgy érheted el, ha minden egyes nap teszel értük, még ha kis lépéseket is, de cselekszel.
5. Modellezz olyan embereket, tanulj olyan emberektől, akik már elérték, amit te szeretnél.
  - Olvasd el a blogjukat, vedd meg a könyvüket, vegyél tőlük coachingot, hogy megtudd pontosan mit is csináltak és tanácsokat adjanak, hogy hogyan tudod te is ezt elérni.

# Hogyan érd el a céljaid?

*„Szavaink, érzéseink és cselekedeteink mind-mind gondolatokból születnek. Azok a gondolatok, amelyek cselekvésre, akcióra készítetnek, különösen nagy hatásúak.” – Rhonda Byrne*

## 6. Változtasd meg a hibás, tudatalatti meggyőződéseid.

Mi a meggyőződés?

Állásfoglalás a személyiség által elfogadott, bizonyított és jóváhagyott elvek mellett, amely az adott egyén cselekedeteinek, tetteinek meghatározó mozgatója. Hibás elvekből v. az elvekből levont hibás következtetésekből is válhat meggyőződés. Ezeket igen nehéz megváltoztatni, mert az egyének meggyőződésüket szervesen sajátjuknak érzik. Mind a helyes, mind a hibás meggyőződéshez az ember érzelmileg is viszonyul. A meggyőződés szélesebb értelemben a valóság törvényszerűségeinek bizonyítás útján való elfogadása. (Forrás: <http://www.kislexikon.hu/meggyozodes.html>)

Milyen hibás meggyőződéseink lehetnek, amik visszatartanak minket céljaink elérésében?

- A szeretet fájdalmas
- A gazdag emberek kapzsik
- A pasik mind azt akarják
- Lusta vagyok
- Félénk vagyok
- Nem tudom megcsinálni

Mik azok a hibás meggyőződéseid az ismerkedéssel, párkapcsolattal kapcsolatban, amelyek megakadályoznak a céljaid elérésében?

# Hogyan érd el a céljaid?

*„Ha többet akarunk elérni, mint amivel rendelkezünk, váljunk többé, mint amik most vagyunk.” – Jim Rohn*

7. Vedd körbe magad olyan emberekkel, akivé te szeretnél válni, és akik segítenek téged céljaid elérésében.

8. Légy brutálisan őszinte magaddal.

Tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

- Mi az, amit fontosnak tartok, de nem teszek felé lépéseket?
- Miért nem teszek felé lépéseket?
- Mi az a 3 lépés, amit a hét végéig tenni fogok, hogy elérjem a célom?
- Beírtam a naptáramba?
- Megtörtént, amit meg szerettem volna csinálni? Miért vagy miért nem?





# Köszönöm bizalmadat!

Remélem ez a rövid könyv sokat fog  
Neked segíteni!

Ha azonnali gyakorlatias és profi útmutatást szeretnél az ismerkedési és párkapcsolati céljaid elérésében, akkor nézd meg programjainkat a weboldalunkon vagy érdeklődj nálam emailben: [adam@freiwill.hu](mailto:adam@freiwill.hu)

Ha lenne bármilyen kérdésed a férfiakkal, belső úttal vagy az ismerkedéssel kapcsolatban, írd nyugodtan szívesen segítek!

Remélem egyszer találkozunk, addig is sok sikert kívánok a céljaid eléréséhez! 😊

Freiwill Ádám

*„Az ember a világot megismerve önmagára talál, és magát megismerve feltárul számára a világ.” Rudolf Steiner*