



"ELÉG JÓ" ANYA

Önismmereti e-book



Anyasegítő 
LélekErőd

Leányvotlod

Amikor még nem voltál feleség és anya,
ki voltál? Milyen voltál?

Írd össze a tulajdonságaidat!

Külső tulajdonságaim - lányként



Tetszett nekem	Nem tetszett nekem

Leányvotlod

Amikor még nem voltál feleség és anya,
ki voltál? Milyen voltál?

Írd össze a tulajdonságaidat!

Belső tulajdonságaim - lányként



Tetszett nekem	Nem tetszett nekem

Leányvotod

Amikor még nem voltál feleség és anya, mit szeretted csinálni?



Szerettem	Nem szerettem

Anyává váltál



Milyenné váltál amikor feleség és anya lettél?

Írd össze a tulajdonságaidat!

Külső tulajdonságaim - anyaként

Tetszik nekem	Nem tetszik nekem

Anyává váltál

Milyenné váltál amikor feleség és anya lettél?



Írd össze a tulajdonságaidat!

Belső tulajdonságaim - anyaként

Tetszik nekem	Nem tetszik nekem

Változások az életedben

Vedd sorba életed
változásait, és
értékeld őket!



Pozitív változások	Negatív változások

Mit szeretnél tenni?

Mi az a 3 dolog, ami eszedbe jutott a kérdés olvasásakor?



1.

2.

3.

Írd melléjük, milyen gyakran csinálod (naponta, hetente többször, hetente, havonta többször, havonta, évente többször, évente, stb...)

Mit nem szeretnél tenni?

Mi az a 3 dolog, ami
eszedbe jutott a
kérdés olvasásakor?



1.

2.

3.

Írd melléjük, milyen gyakran csinálod
(naponta, hetente többször, hetente,
havonta többször, havonta, évente
többször, évente, stb...)

Mitől lennél boldogabb és elégedettebb?

Gondold végig!

Van-e lehetőséged arra, hogy amit szeretnél, megtedd, vagy gyakrabban tedd meg?

Van-e lehetőséged hogy azt, amit nem szeretnél, ne tedd meg, vagy ritkábban tedd meg?



Mitől lennél boldogabb és elégedettebb?

Amit szeretnél tedd meg!

- Ne halogasd később sem lesz rá több idő!
 - Fogadj el bátran segítséget!
 - Ha nem ajánlja fel magától senki, kérj te segítséget!

Ha segítséget kérsz, attól nem leszel rossz anya!

- Ha pihenésre van szükséged, pihenj, hiszen fáradtan kevésbé vagy hatékony!
 - Ha szeretnél kicsit kettesben lenni a férjeddal, keress valakit, aki vigyáz a gyerekre!

Soha ne feledd! Akkor lehetsz elég jó anya, ha te kiegyensúlyozott vagy!
Ha magaddal is törődsz!

Ha szívesen átbeszelnéd velem megteheted!



Beszélgetős - ÉNIDŐ

Személyesen vagy online

60 perces beszélgetés ára:
10.000 Ft

Időpont egyeztetés:
office@kisskrisztinaconsulting.hu

