

## JÓTANÁCSOK A 30 NAPOS KIHÍVÁSHOZ

1. A vállalásod lehetőleg kapcsolódjon valamilyen számodra fontos célhoz. (Pl. külföldi karrier építése, több idő a családdal stb.) Sokkal könnyebb lesz minden nap hozzáfogni, ha valami mély, erős vágy áll a háttérében.
2. Ha egyszerűen kíváncsi vagy valamire, ki szeretnéd próbálni, akkor azt is megteheted. Ha „bejön” a dolog, akkor könnyű lesz tartani a 30 napot, ha kevésbé, akkor dolgoznod kell egy kicsit a motivációd fenntartásán.
3. Csak egyetlen vállalásod legyen. Ha többet vállalsz, akkor sokkal nagyobb a valószínűsége, hogy nem tudod teljesíteni. Ha egy vállalat megcsináltál, utána a következő 30 napban kitűzhetsz egy másikat.
4. Egyszerű, inkább rövidebb kihívást tűzz ki magad elé, amit biztosan teljesíteni tudsz minden nap. Ha van kedved, akkor hosszabban is foglalkozhatsz vele természetesen, de az eredeti elvárás ne ez a hosszabb legyen. 10-30 perces legyen célszerűen egy kihívás.
5. Tűzz ki magad számára jutalmat.
6. Képzeld el minden nap, hogy teljesítetted a vállalásodat. Képzeld el magadat a 30 nap után, hogy mennyivel vagy ügyesebb, okosabb, szebb stb.
7. Lehetőleg reggel vagy délelőtt teljesítsd a kihívást. Ha délutánra, estére teszed, akkor egész nap nyomja a válladat a tehet, hogy meg kell tenned, ezért sokkal könnyebben feladod majd a dolgot. Inkább kelj fel 10-30 perccel korábban és csináld meg a kihívást. Sokkal energikusabban, pozitívabban indul majd a napod.  
☺
8. Tartsd számon a teljesítéseket. Akár a közös Google dokumentumban (ehhez küldj egy e-mailt a [petra.votisky@nokkulfoldon.hu](mailto:petra.votisky@nokkulfoldon.hu)), akár saját füzetben, papíron, excel táblában vagy okostelefonos alkalmazásban. (A linkek között találsz javaslatokat, hogy milyen alkalmazásokat használhatsz.)

## Hasznos linkek:

Hogyan tűzzek ki célokat? <http://nokkulfoldon.hu/wp-content/uploads/2014/02/Hogyan-tuzzek-ki-celokat.pdf>

2014-es céljaim. [http://nokkulfoldon.hu/wp-content/uploads/2014/02/2014-es\\_celjaim.pdf](http://nokkulfoldon.hu/wp-content/uploads/2014/02/2014-es_celjaim.pdf)

Matt Cutts: Próbálj ki valami újat 30 napig

[http://www.ted.com/talks/matt\\_cutts\\_try\\_something\\_new\\_for\\_30\\_days?language=hu](http://www.ted.com/talks/matt_cutts_try_something_new_for_30_days?language=hu)

Csikszentmihályi Mihály: A tökéletes élmény (Flow)

[http://www.ted.com/talks/lang/hu/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_on\\_flow](http://www.ted.com/talks/lang/hu/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow)

Dan Pink: A motiváció építőelemeiről

[http://www.ted.com/talks/lang/hu/dan\\_pink\\_on\\_motivation](http://www.ted.com/talks/lang/hu/dan_pink_on_motivation)

Tony Robbins: Cselekedeteink mozgatórugója

[http://www.ted.com/talks/lang/hu/tony\\_robbins\\_asks\\_why\\_we\\_do\\_what\\_we\\_do](http://www.ted.com/talks/lang/hu/tony_robbins_asks_why_we_do_what_we_do)

Diana Nyad: Soha ne add fel

[http://www.ted.com/talks/diana\\_nyad\\_never\\_ever\\_give\\_up?language=hu](http://www.ted.com/talks/diana_nyad_never_ever_give_up?language=hu)

Szokások kialakítása

<http://zenhabits.net/habitses/>

## **Okostelefonos alkalmazások:**

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=info.intrasoft.goalachiver>

Egyéb Android: <https://play.google.com/store/search?q=goal%20tracker>

7 hasznos alkalmazás:

<http://michaelhyatt.com/7-apps-to-help-you-achieve-your-goals-and-build-new-habits.html>

iPhone: <http://appadvice.com/appguides/show/habit-building-apps>

## Kihívás javaslatok:

21 napos kihívás (ha most sok a 30 nap):

[http://www.jogaklikk.hu/tanfolyamok/29/21\\_napos\\_kihivas/](http://www.jogaklikk.hu/tanfolyamok/29/21_napos_kihivas/)

30 napos jóga kihívás Erin Motz-cal:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLcjqXQkHWH453km2BpJqYHmKukKjH5IB>

30 napos fitness kihívás:

<http://www.benderfitness.com/2013/12/30-day-workout-challenge.html>

30 nap alatt 30 új szó (Matt Cutts)

<http://www.mattcutts.com/blog/learn-30-new-words/>

Matt Cutts egyéb kihívásai:

<http://www.mattcutts.com/blog/type/30-days/>

30 kihívás ötlet:

<http://www.highexistence.com/30-challenges-for-30-days/>

Számos, 30 napos kihívás ötlet:

<http://30daychallenges.net/challenges>

**Az Udemy-n:** *(Ezek ingyenes illetve fizetős kurzusok, de nagyon gyakran vannak kedvezmények az Udemy-n.)*

Stressz levezetés légzéssel:

<https://www.udemy.com/breathing-made-easy>

Hogyan kontrolláld az elmédet:

<https://www.udemy.com/everyday-mind-mastery>

Online marketing 31 napra:

<https://www.udemy.com/31-days-of-online-marketing-ideas>

Testformálás:

<https://www.udemy.com/how-to-build-shape-your-body-with-the-under-20-workout>

[www.nokkulfoldon.hu](http://www.nokkulfoldon.hu)



30 napos jóga:

<https://www.udemy.com/30dyc-transformational-30-day-yoga-challenge>

Meditáció:

<https://www.udemy.com/how-to-meditate-with-depth-create-a-solid-daily-practice>

Érzelmi evés megszüntetése:

<https://www.udemy.com/emotional-eating>

1 perces meditáció:

<https://www.udemy.com/the-1-minute-meditation/>

Napi 10 perc, hogy energikusabb legyen a napod:

<https://www.udemy.com/10minutes/>

Ékszertervezés 30 nap alatt:

<https://www.udemy.com/start-designing-jewellery-using-cad-in-30-days>

Blogolás:

<https://www.udemy.com/start-blogging-your-first-wordpress-blog-setup-today>

Test"renoválás" 30 nap alatt:

<https://www.udemy.com/30-day-body-renovation/>

**HAJRÁ! SOK SIKERT!**

Erre a kiadványra a Creative Commons licenzfeltételei érvényesek, azaz részleteiben vagy teljes egészében szabadon másolhatod, továbbadhatod, terjesztheted, bemutathatod a szerző írásbeli engedélye nélkül, azonban csak a forrás ([www.nokkulfoldon.hu](http://www.nokkulfoldon.hu)) és a szerző (Votisky Petra) megjelölésével. A tartalmakat a szerző engedélye nélkül üzleti tevékenységre nem használhatod.

### **Votisky Petra**

Expat-coach és pszichológus, külföldön élők tanácsadója.

A [www.nokkulfoldon.hu](http://www.nokkulfoldon.hu) megálmodója.

#### **Szakterületei:**

Kulturális beilleszkedés, munka-magánélet egyensúly, külföldi karrier, életvezetési tanácsadás.

#### **Bemutakozás:**

Szakpszichológusi, megoldásközpontú coach és HR végzettséggel rendelkezem. Több évig dolgoztam pszichológusként, majd HR területen tevékenykedtem. Jelenleg pedig kapcsolatépítési szakértőként, coachként dolgozom.

Én is éltem külföldön, ismerem ezeket az élethelyzeteket. Többször is váltottam országot, éltem több helyen Európában és az arab világban, az Egyesült Arab Emírségekben is. Jelenleg átmenetileg Budapesten vagyok, de néhány hónapon belül költözöm vissza az Öböl térségébe, Szaud-Arábiába.

A költözések miatt személyesen is átéltem az álláskeresés és kulturális beilleszkedés nehézségeit, az állásváltoztatás kihívásait és megoldottam a kapcsolatépítéshez kapcsolódó számtalan feladatot.

Ügyfeleim között külföldön és Magyarországon élő szakemberek is vannak. Projektvezetővel, pénzügyessel, jogással, gyógytornással, mérnökkel, orvossal és nővérrel is dolgoztam együtt sikerrel.

#### **Elérhetőség, időpont kérés:**

[petra.votisky@nokkulfoldon.hu](mailto:petra.votisky@nokkulfoldon.hu)

