



7 NAPOS MENTÁLIS EDZÉSTERV

Nyomtatható munkafüzet

◆ Bevezető

Ez a munkafüzet olyan gyakorlatokat tartalmaz, amelyek segítenek fejleszteni a mentális állóképességedet, csökkenteni a stresszt, és erősíteni a kitartásodat. A gyakorlatok napi 15-25 percet vesznek igénybe, és érdemes őket rendszeresen elvégezni.



1. nap: Fókusz & jelenlét - Az észlelés élesítése

Gyakorlat: 5–4–3–2–1 jelenlétgyakorlat

Tölts el 5 percet a következő figyelemfókuszáló technikával:

- 5 dolog, amit láatsz:
- 4 dolog, amit hallasz:
- 3 dolog, amit érzel a testeden:
- 2 dolog, amit szagolsz:
- 1 dolog, amit ízeled:

Reflexió: Hogyan érezted magad a gyakorlat után?

.....



2. nap: Légzés & nyugalom - Idegrendszeri egyensúly

Gyakorlat: 4–6 légzéstechnika

Lassan lélegezz be 4 másodpercig, tartsd bent 2 másodpercig, majd lélegezz ki 6 másodperc alatt. Ismételd meg 10 alkalommal.

Reflexió: Hogyan érezted magad a gyakorlat alatt/után?

.....



3. nap: Belső beszéd - A belső edző hangja

Gyakorlat: Pozitív belső párbeszéd napló

1. Milyen negatív gondolatok jöttek elő ma?
.....
2. Hogyan tudnád ezeket pozitív, bátorító belső beszédre átalakítani?
.....



4. nap: Vizualizáció - A mentális képalkotás ereje

Gyakorlat: Sikerjelenet elképzése

Csukd be a szemed, és képzeled el éléken, ahogy sikerrel veszel egy kihívást.

- Milyen helyszínen vagy?
- Mit érzel, látsz, hallasz?
- Milyen érzelmek jelennek meg benned?

Reflexió: Milyen volt megélni a sikert elképzelt formájában?

.....



5. nap: Kitartás & mentális rugalmasság

Gyakorlat: "Megcsináltam!" lista

Készíts listát 3 olyan helyzetről, ahol korábban nehézséget győztél le:

1.
2.
3.

Ezután írd mellé mindegyikhez 1 erősséget, ami segített:

1.
2.
3.



6. nap: Célkitűzés - A belső motiváció építése

Gyakorlat: SMART cél megfogalmazása

- **S** (konkrét): Mit szeretnél pontosan elérni?
- **M** (mérhető): Hogyan méred a haladást?
- **A** (elérhető): Reális ez a cél?
- **R** (releváns): Miért fontos ez számodra?
- **T** (időzített): Mikorra szeretnéd elérni?

Saját célok:

.....



7. nap: Összegzés & visszatekintés

Kérdések az elmúlt héthez:

1. Melyik gyakorlat volt a legnagyobb hatással rám? Miért?
2. Milyen változást vettem észre magamon?
3. Melyik technikát viszem tovább a mindennapokba?

Jegyzetek / gondolatok / további ötletek:

.....
.....

🌟 **Gratulálok!** A mentális edzés ugyanúgyanolyan fontos, mint a testi fittség. Büszke lehetsz magadra, hogy időt szántál a fejlődésre.