



DR. GULÁCSI BERNADETT

# ÖNBIZALOM MANTRA KÁRTYÁK

Megerősítő mondatok az én-erő, önszeretet  
és önfogadás megteremtésére az életünkben

*50 mantrát tartalmazó kártyacsomag  
nyomtatható verzióban*

*dr. Gulácsi Bernadett*

*a Coaching & Love Academy alapítója,  
képzésvezető diplomás szupervízor,  
mediátor, közgazdász, jogász*



# ÖNBIZALOM MANTRA KÁRTYÁK

## Miben segítenek a Önbizalom Mantra Kártyák?

A mantrák olyan megerősítő mondatok, amelyek támogatnak minket életünk különböző területein. Az Öbizalom Mantra kártyák szeretettel teli, rövid üzeneteket tartalmaznak az én-erő, önszeretet és önfogadás megtapsztalására az életünkben.

## Kinek lehet hasznos az 50 lapos Önbizalom Mantra kártyacsomag?

- A kártyákat használhatjuk saját életünkre: kiválaszthatjuk, amire épp szükségünk van vagy húzhatunk a csomagból, anélkül, hogy látnánk a mantra szövegét.
- Segítő területen dolgozók felhasználhatják a kártyákat a kliensükkel való munkában.
- Természetesen a kártyacsomag lapjait ajándékba is adhatjuk szeretteinknek, ismerőseinknek.

## Hogyan használd a kártyákat?

1. Nyomtasd ki a kártyákat egy vastagabb papírra színes formátumban és vágd fel a lapokat.
2. Gondolj a jelenlegi élethelyzetedre, amelyhez támogatást szeretnél.
3. Keverd meg a kártyákat.
4. Válassz egy kártyát a szövege alapján, amelyik leginkább megérint téged, vagy csak húzz egyet a csomagból.
5. Olvasd el a kártyán szereplő mantrát és meditálj vele. Csukd be a szemed, vegyél néhány mély levegőt és hagyd, hogy a megerősítő mondat rezgése átjárjon. Maradj így, amíg jól esik.
6. A kártyát tartsd magadnál, vedd a kezébe vagy meditálj vele, ha szükségét érzed.
7. Amikor úgy érzed, hogy a mantra beteljesítette dolgát az életedben, nem használod már a saját életedben, vagy nem használod már a segítő munkádban, akkor nyugodtan ajándékozd tovább annak, akinek segítségére lehet.

Adj hitet, szeretetet, változást!

Szeretettel:

*dr. Gulácsi Bernadett*

a Coaching & Love Academy alapítója,  
képzésvezető diplomás szupervízor,  
mediátor, közgazdász, jogász



# ÖNBIZALOM MANTRA KÁRTYÁK 1/5

COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Fontos vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Értékes vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Megérdemlem a teljes életet.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Meg tudom csinálni.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Bízok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Képes vagyok rá.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Hiszek magamban.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Nyitva van a szívem.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Ragyogok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Pozitív a kisugárzásom.*



# ÖNBIZALOM MANTRA KÁRTYÁK 2/5

COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Tele vagyok lelkesedéssel.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Szeretem magam.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Szeretem az életem.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Szerethető vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Elfogadom magam.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Értékelem magam.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Szép vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Okos vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Magabiztos vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Határozott vagyok.*



# ÖNBIZALOM MANTRA KÁRTYÁK 3/5

COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Kiállok önmagamért.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Megtartom a határait.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Sikeres vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Bátor vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Önazonos vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Felvállalom önmagam.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Erős vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Tele vagyok energiával.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Inspiráló vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Motivált vagyok.*



# ÖNBIZALOM MANTRA KÁRTYÁK 4/5

COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Pozívan állok az élethez.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Megvalósítom az álmaim.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Figyelek magamra.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Vidám vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Stabil vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Kiegyensúlyozott  
vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Harmónikus vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Békés vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Tudatos vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Céltudatos vagyok.*



# ÖNBIZALOM MANTRA KÁRTYÁK 5/5

COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Középpontomban vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Mosolygok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Biztonságban vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Szabad vagyok.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Magadom magamnak,  
amire vágyom.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Csak magamnak felelek meg.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Büszke vagyok magamra.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*A saját életemet élem.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Beleállok a saját életembe.*



COACHING  
AND LOVE  
Academy

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

*Képes vagyok a változásra.*



# A COACHING & LOVE ACADEMY PROGRAMJAI

## Life és Business Coach Képzés

Exkluzív, kiscsoportos Life és Business Coach képzés indul 120 órában, hétköznapi vagy hétvégi képzési napokon. A képzés magába foglalja az egyéni life és business coaching tartásához szükséges kompetenciákat. A hallgatók olyan gyakorlatorientált módszertan alapján tanulnak, amellyel a képzés elvégzése után képesek lesznek profi coachként dolgozni.

## Online Life és Business Coach Képzés

Online Life és Business Coach képzés indul 120 órában, elektronikus tananyagokkal, online konzultációkkal és személyes gyakorló napokkal. A képzés magába foglalja az egyéni life és business coaching tartásához szükséges kompetenciákat. A hallgatók olyan gyakorlatorientált módszertan alapján tanulnak, amellyel a képzés elvégzése után képesek lesznek profi coachként dolgozni.

## Ifjúsági Coach Továbbképzés

Legyél Ifjúsági Coach és dolgozz szakszerűen, magabiztosan kisiskolásokkal, kamaszokkal és fiatal felnőttekkel coachként. A képzés során egyedülálló megközelítést és rengeteg coaching eszközt adunk át ehhez Neked!

## Csoportos és Team Coach Továbbképzés

Tarts Csoportos és Team Coachingot magabiztosan és segísd profi szakemberként az ügyfeleidet. Képzésünkön mindent megtanulhatsz a csoportok hatékony vezetéséről és a csoportdinamikáról.

## Mindfulness Tréning

A jelenben lenni a legnagyobb kincs számunkra, mivel ilyenkor tudjuk igazán megélni önmagunkat és életünket. A mindennapokban sajnos ezt nem könnyű elérni, nagyon sok hatás ér minket, próbálunk a munkában és a magán-életünkben is megfelelni, miközben sokszor adódnak konfliktusok másokkal és önmagunkkal. Rengeteg érzés és gondolat kavarg bennünk, amik elviszik a fókuszunkat, az igazán fontos dolgokról és a jelen pillanat megéléséről és élvezetéről.

A tréningen tudatosítjuk érzéseinket, gondolatainkat, kommunikációnkat és életünk vezetését. Megtanuljuk a saját magunkra és másokra fordított éber figyelmet, és megtapasztaljuk ennek pozitív hatását. Megfigyeljük elménk működését és lenyugtatjuk gondolatainkat és fizikai testünket autogén tréninggel és meditációval. Mindezt jó hangulatú, inspiráló légkörben.

A tréning során otthon is használható tudatosság- és boldogságfokozó technikákat sajátíthatnak el a résztvevők.

### SZAKMAI HITVALLÁSUNK:

Nagyon fontos számunkra, hogy minőségi tudással, emberséges és etikus hozzáállással, valamint szeretettel teli segítő szakembereket képezzünk, akik maguk is nyitottak a tanulásra és a fejlődésre. Kiscsoportban, maximum 14 fővel dolgozunk, mert szeretnénk, hogy együttműködő, akár baráti kapcsolatok alakuljanak ki a résztvevők között, és szeretnénk mindenkinek magadni a lehetőséget, hogy kérdezzen, gyakoroljon a képzés során. Nem célunk minél több segítő képezni, hogy sokan elvégezzék a tanfolyamunkat, a képzéseket szakmai elhivatottságból tartjuk, ezért osztjuk meg tudásunkat és tapasztalatunkat.

További információért látogass el [www.coachingandlove.hu](http://www.coachingandlove.hu) oldalunkra vagy küldj üzenetet az [hello@coachingandlove.hu](mailto:hello@coachingandlove.hu) e-mail címre.

Jogi klauzula:

Az Öbízalom Mantra kártyák tartalma dr. Gulácsi Bernadett saját módszertana alapján készült és a LOVING PRESENCE Kft. valamint a szerző szellemi tulajdona.  
A kiadvány tartalma a szerző beleegyezése nélkül nem másolható és nem terjeszthető, ennek megszegése jogszabályi következményeket von maga után.