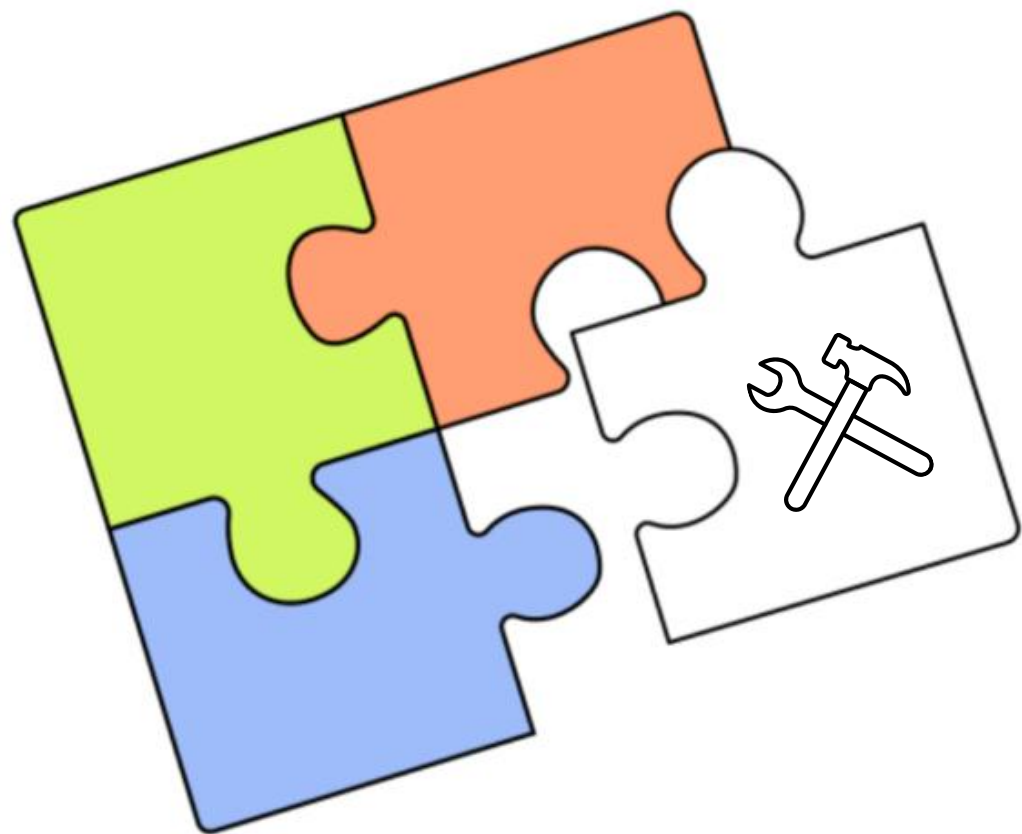


saját♥erő

HALOGATÁS- STOP TOOLKIT





sajátverő

TE MIT SZOKTÁL HALOGATNI?





sajátverő

HALOGATÁS =



ÉRZELEM VEZÉRELT
ELKERÜLÉS

sajátverő

NEM TULAJDONSG



HANEM EGY SZOKÁS

MI TÖRTÉNIK?

1. Feladatot láatsz → bizonytalanság

1. Bizonytalanság → amygdala* aktiválódik

1. Agy: „kerüljük a kellemetlent” → “nincs kedvem hozzá”

*amygdala: mandula alakú agyterület, a limbikus rendszer része, a félelem és stresszválaszok kirobbanásáért felelős

saját♥erő

A SZOKÁS KIALAKULÁSA

SZOKÁS 3 RÉSZE = HALOGATÁS:

1. trigger

= stressz

2. ismételt cselekvés

= valaminek az
elhalasztása

1. jutalom

= stressz csökkentés

A halogatás rövid távon megnyugtat.
Hosszú távon rombolja az önbizalmat.

sajátverő

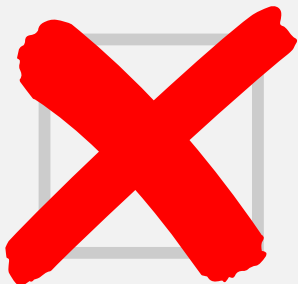
EGY SZOKÁS, AMI:



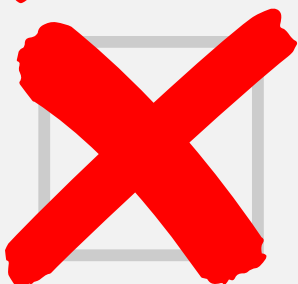
Rossz szokás



Stresszkerülés formája



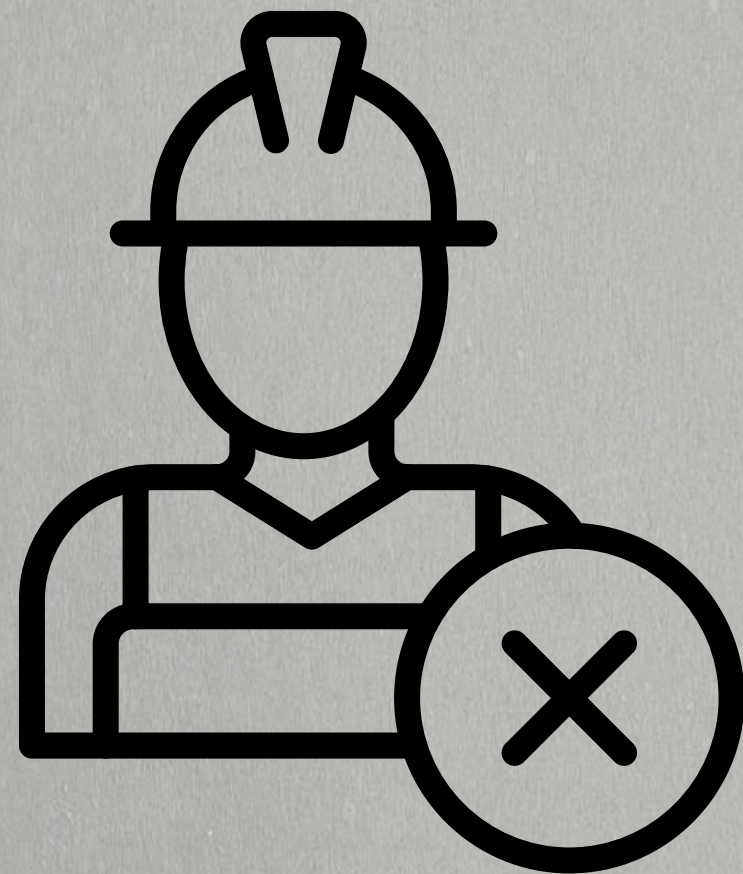
Nem vagy lusta



Nem a személyiségjegyed

sajátverő

MI OKOZ STRESSZT?



sajátverő

MI OKOZ SZORONGÁST?



saját  erő

AZT GONDOLJUK...

"Nincs
elég idő",

"Hogy is
kezdjem?",

"Ellenállás"

"Félek a
kudarctól",

Kényelmetlen
helyzet? ,



NINCS KEDVEM!!!

saját♥erő

JÖN AZ ELKERÜLÉS



AZONNALI JUTALOM CSAPDÁJA

sajátverő

GYORS DOPAMIN LÖKET



OLDJA A STRESSZT

sajátverő

KÉRDÉS?



sajátverő

MI A MEGOLDÁS?



sajátverő

2 FÉLE MODELLT

MUTATOK



sajátverő

I. MODELL:



MÁSODPERCES SZABÁLY

saját♥erő

1. FELISMERÉS: STRESSZHELYZET



sajátverő

2. LÉPÉS: 5-4-3-2-1



MEGSZAKÍTTJA A GONDOLATI KIFOGÁSGYÁRTÁST

sajátverő

3. LÉPÉS: ELINDULÁS



80% VÉGIGCSINÁLJA*

*kutatásokon alapuló tény

sajátverő

KÉRDÉS?



sajátverő

II. MODELL:



S.A.P.I.D SZABÁLY



saját♥erő

S: STRESSZFORRÁS

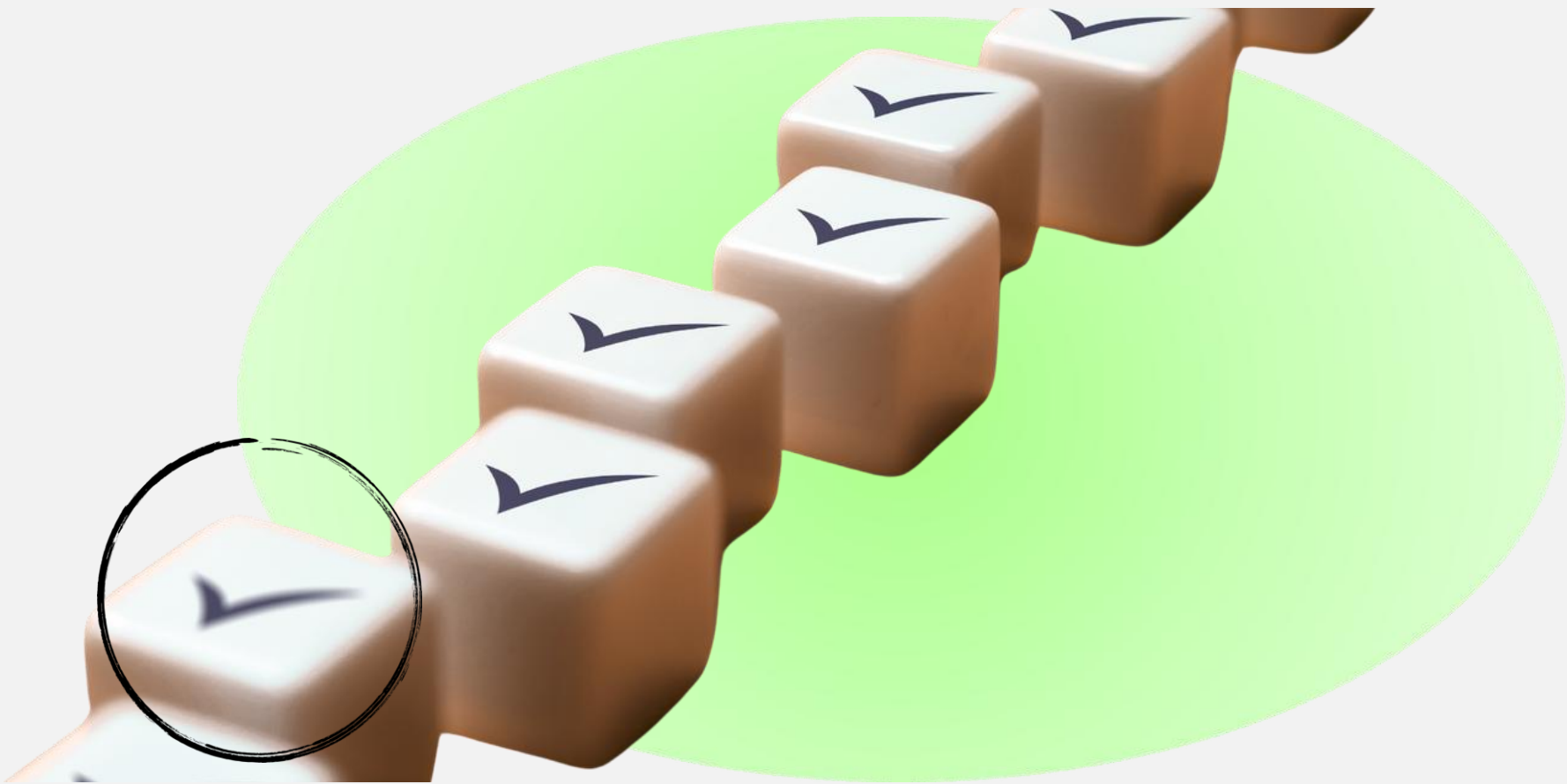


ISMERD FEL A STRESSZ FORRÁSÁT



sajátverő

A: APRÓ, KONKRÉT LÉPÉSEK

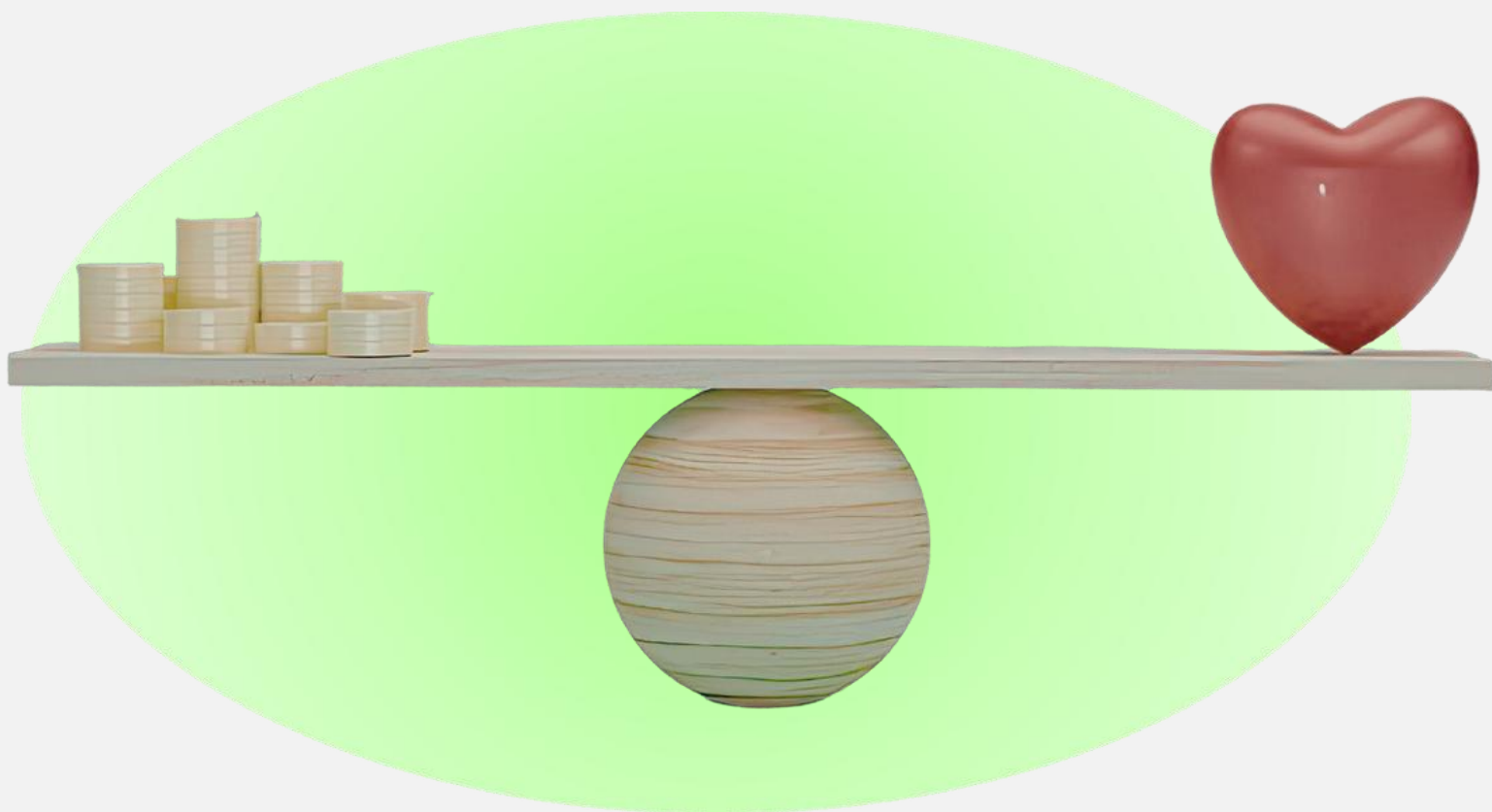


MI AZ ELSŐ LÉPÉS?



saját♥erő

P: PRIORITÁS



NINCS KEDVEM - SZÍVESEN

FONTOS ÉS SÜRGŐS

NEHÉZSÉGI FOK - IMPACT/EREDMÉNY



sajátverő

I: IDŐKERET



2 PERCES SZABÁLY

20P-5P-20P

ADD ÖSSZE MENNYI



saját♥erő

D: DICCSÉRET



ÁLLJ MEG ÉS ÉRTÉKELD!

JUTALMAZD MEG!

DICSÉRD MEG MAGAD!

sajátverő

JUST DO IT!



saját♥erő



KORÁBBI WORKSHOP
RÉSZTVEVŐKTŐL

saját♥erő

"Rájöttem, hogy nálam a **halogatás** nem csak arról szól, hogy nincs kedvem valamihez, hanem **inkább félelem, menekülés** a nehéz helyzetek előtt.

Vali segített rájönni, hogy sokszor nem is maga a feladat a **legnehezebb**, hanem **az a pillanat, amikor el kell kezdeni**, vagy amikor szembe kell nézni egy döntéssel."

Szücs Chiara Vivien, 2026. feb.15.

saját♥erő

“Vali által felismertem, hogy sokszor halogatok.

A halogatás nálam körülbelül kettő évvel ezelőtt kezdődött jelentősebben....a

módszert kipróbálva tényleg

megkönnyebbültem és nem érzem magam leterhelve az itthoni teendőimmal, hogy miket kellett volna még megcsinálnom.

Örülök, hogy részt vehettem az órán.

Nagyon sokat inspirálódtam. Köszönöm!”

Tátrai-Balogh Orsolya

saját♥erő

“...Szeretném még megemlíteni, hogy a halogatás ellen ajánlott “apró-lépéseket” már a mai nap során sikerült is kamatoztatni. Egy munkatársamnak tudtam segíteni nekikezdeni egy olyan feladatnak amit már régóta halogat. Azután hogy felbontottuk kisebb lépésekre ezt a feladatot, nemcsak végrehajtható lépések jöttek létre, hanem olyan részletekre is fény derült a lépések megfogalmazása során amik nagyban előre lendítették a tervezési folyamatot.

Köszönöm ezt a lehetőséget, a **Vali segítségével felülmúlta az elvárásaimat.**”

Pataki Máté, 2026. február

saját♥erő

“Az 5-4-3-2-1 módszert használom kisebb halogatásoknál, főleg amikor valamihez „nincs kedvem”, de tudom, hogy fontos lenne elkezdeni. Meglepően jól működik a gyakorlatban is.”

Kovács Luca Sára

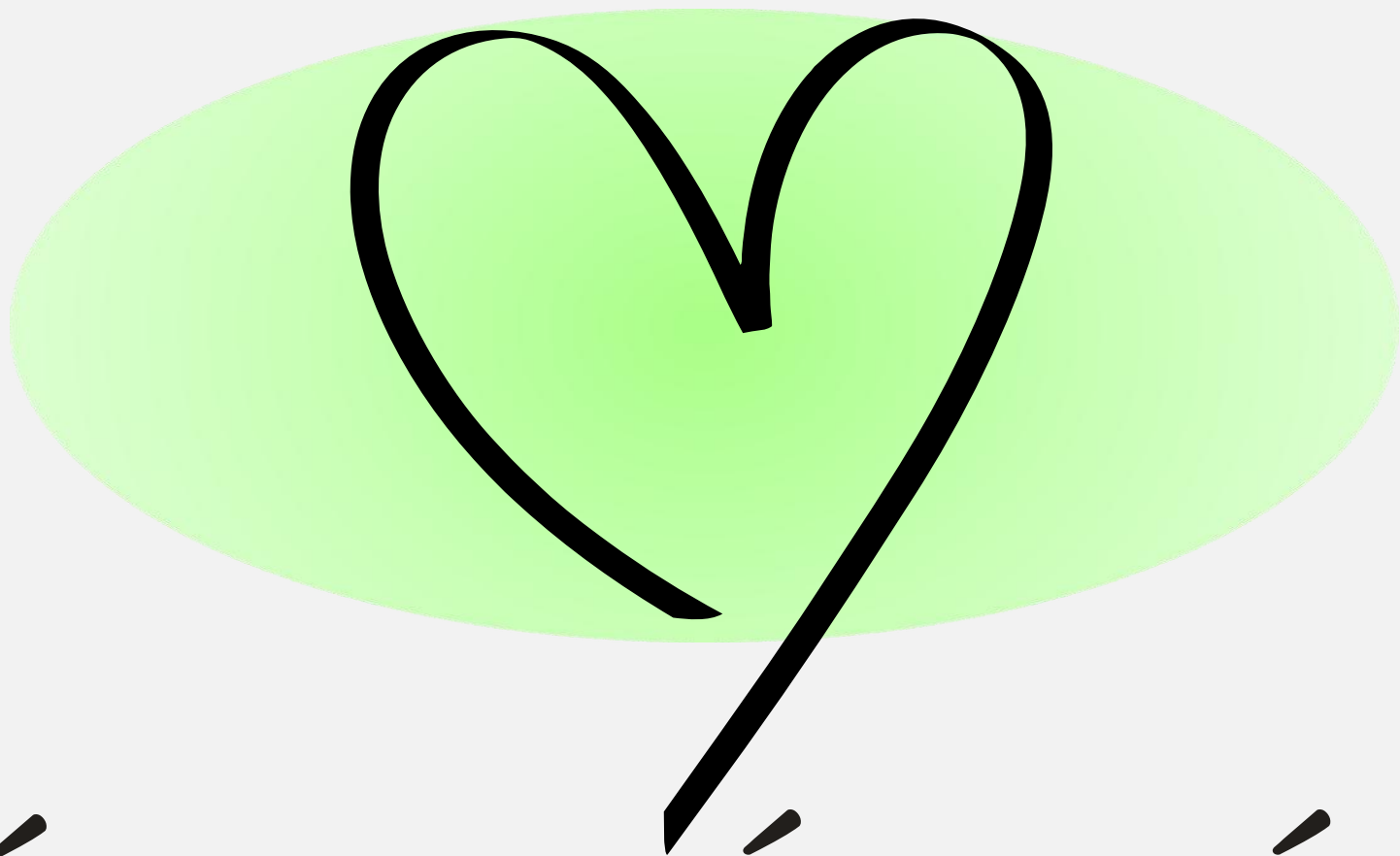
saját♥erő

TE HOGYAN ÉS MIBEN SZOKTÁL
LEGINKÁBB HALOGATNI?



saját♥erő

KÖSZI A FIGYEELMET!



JÓ MUNKÁLKODÁST!

TŐLEM NEKTEK



Ingyenes Toolkit:

Halogatás-stop

(ingyenesen letölthető)

www.sajatero.hu/toolkit



Fizetős Toolkit: 3.900Ft/ téma

1. Elég jó kommunikáció:
asszertív kommunikáció,
önérvényesítés, konfliktus kezelés
2. Szokás-Priorizálás:
Időgazdálkodás, szokások
megszilárdítása, priorizálás



1-4-8 alkalmas
coaching ülések:

www.sajatero.hu/konzultacio/

Ebben a
hónapban
6+2 akció!

MODELLEK (KIEGÉSZÍTÉS)



saját♥erő

P* = PRIORITÁS!
Eisenhower - mátrix

	SÜRGŐS	NEM SÜRGŐS
FONTOS	Csináld meg most!	Tervezd be!
NEM FONTOS	Delegáld!	Töröld!



saját♥erő

P** = PRIORITÁS
Hatás – erőfeszítés
mátrix

