

30 NAP ALATT

**LEGYÉL
JOBBA APA**

CSALÁDAPA TUDÁSTÁR

BEVEZETŐ

“Az igazi férfi szereti a feleségét, és a családját tekinti a legfontosabbnak az életben. Semmi nem hozott nagyobb nyugalmat és elégedettséget az életemben, mint amikor jó apa és férj voltam.”

Mindannyian jobb emberek, jobb apák, jobb férjek, jobb barátok szeretnénk lenni. Jobbá, eredményesebbé válni az élet megannyi területén. Célokot tűzünk ki, de sokszor halogatjuk a megvalósításukat.

A könyv egy lépésről-lépésre végrehajtható tervet ad a kezébe. 30 végrehajtandó feladatot, ami nem csak belső ösztönzést, hanem külső segítséget is kínál. Végezd el őket, és elmondhatod, hogy egyetlen hónap alatt az élet 30 területén sikerült olyat tenned, amivel talán évek óta voltál adósa magadnak.

Minden fejezet egy aznap teljesítendő feladatot tartalmaz. Először elolvashatod, miért gondolom, hogy a feladat jobb apává, jobb emberré tesz, aztán következhet a feladat végrehajtása. A feladatok az élet több területét érintik, beleértve a személyes kapcsolatokat, az egészséget, a karriert.

Csak rajtad múlik, mennyit hozol ki a következő 30 napból! Kis feladatokat találsz itt, de nagyot szólhatnak az életedben, ha végrehajtod a 30 napos tervet.

Ha további segítséget, ötleteket szeretnél, hogy jobb apa lehess, gyere a www.csaladapa.hu weboldalra.

**MONDJ
KÖSZÖNETET A
FELESÉGEDNEK**

1. NAP

MONDJ KÖSZÖNETET A FELESÉGEDNEK

Személyes sikereid mögött minden esetben ott vannak, akik segítettek annak elérésében.

A családot alapvető pillére a társad, a feleséged.

Ha ő nem volna, nem lennének a gyerekeid, nem lenne családot, nem kapnál támogatást, segítséget a mindennapokban, és nem lennének olyan szeretet teljesek az ünnepek sem.

Nem is kérdés, hogy óriási köszönettel tartozol neki.

Mikor fejezted ezt ki utoljára? Nem csak úgy, hogy magadban azt gondoltad, úgyis érzi ő azt minden nap, ezért nem mondtad ki hangosan, hanem úgy, hogy ténylegesen, szívből kimondtad ezt a szót: "Köszönöm!"

Akár tegnap történt, akár régebben, itt az alkalom, hogy ma is megtegyed.

Legyen ez az első feladatod a megkezdett harmincból. Egyszerű kis feladat. Ne töprengj sokat.

Menj oda és mondj neki köszönetet valamiért, és meglátod milyen hálás lesz érte.



**HATÁROZD MEG,
HOGY MIT
TEKINTESZ
ALAPVETŐ
ÉRTÉKNEK AZ
ÉLETEDBEN**

2. NAP

HATÁROZD MEG AZ ÉRTÉKLISTÁDAT

Ha nem vagy tisztában az alapvető értékeiddel, céljaiddal, csak sodródsz az élettél, csak túl akarod valahogyan élni a napot, csak várod a holnapot, aztán a következőt. Múlik az idő, és semmi említésre való nem akad benne, csak lepereregnek a napok.

Az igazi férfinak céljai vannak, a célok elérése érdekében szervezi az életét, navigálja, neveli a családját.

Sokkal többet érhetsz el az életedben, ha tudatosan törekszel rá. Ha tudatos célok, tudatos értékek mentén élsz.

Ha tisztában vagy vele, hogy miket tekintesz értéknek, akkor a döntéshelyzetekkel is könnyebben megbirkózol, az érték alapú választások miatt. Ha rendelkezel ezzel a belső fogódzóval, sokkal nehezebben hatnak rád az aktuális helyzetek és a téged körülvevő közösség elvárásai.

Még szilárdabb lehet, még jobban tudsz kötődni hozzá, ha rászánod az időt, végiggondolod és leírod magadnak.

Legyen a mai nap feladata, hogy végiggondolod és leírod, hogy mik az alapvető értékek számodra.

Nem célokat kell itt megfogalmaznod. Nem azt kell leírnod, hogy 3 éven belül mekkora házat és autót akarsz, milyen állásban, mennyit keresni és még egy gyereket.

Keress olyan értékeket, amit nagyra becsülsz, ami mentén haladva struktúrálhatod az életed.

Mikre gondolok?

A teljesség igénye nélkül néhány érték, ami fontos lehet számodra:

- barátság
- biztonság
- boldogság

- bölcsesség
- céltudatosság
- család
- egészség
- egyenesség
- egyensúly
- előrehaladás, előrejutás
- erő
- függetlenség
- határozottság
- házasság
- hit
- humor
- igazságosság
- kalandvágy
- kitartás
- kreativitás
- kontrol
- megbocsátás
- őszinteség
- pénzügyi biztonság
- remény
- siker
- szabadság
- szeretet
- szolgálat
- szórakozás
- tanulás, tudás

Nem kell feltétlenül ezek közül választanod. Ha számodra más jelent valódi értéket, válaszd azt.

Hogyan fogj hozzá?

1. Teremts magad körül nyugodt hangulatot. Ül le az íróasztalodhoz, sétálj egyet, menj ki horgászni. Csinálj bármit, csak ne zavarjanak közben és érezd jól magadat.

2. Vigyél magaddal egy kis füzetet és tollat, amibe leírhatod, mire jutottál magaddal az érték választásban.

3. Tedd fel magadnak a kérdést, hogy mint férfi, mint családapa, mi az, ami mellett az életedet teljesnek, értékesnek érzed.

Ha nehezen tudod megfogalmazni, hívd segítségül, mi volt az, amikor, amitől igazán jól érezted magadat az életben.

Ne add fel, míg el nem jutsz legalább öt fő értékig.

Ne szelektálj a gondolataid között. csak annyi a dolgod, hogy kiírod magadból, amit gondolsz.

Nem kell mérlegelned, ne azt találd ki, hogy milyennek kellene lenned, hanem, hogy mit tartasz igazi értéknek.

4. Ha ötnél többet írtál, akkor most jött el az idő, hogy a leírtakat mérlegeld, kihúzzál esetleg néhányat, mert a többit fontosabbnak tartod. Ha két érték üti egymást, állítsd őket párba és dönts valamelyik mellett.

5. Végül állítsd őket fontossági sorba. Kezdd a legfontosabbal, majd a kevésbé fontosakkal. Készítsd el a végleges ötös érték listádat.



**VÁLASSZ
MAGADNAK
HOBBIT**



3. NAP

VÁLASSZ MAGADNAK HOBBIT

Az inkább tíz, mint 8 órás munkanapok végén nem egyszerű másra gondolni, mint lehuppanni a fotelba, a TV elé.

Pedig a dolgok innen kezdhetnek csak igazán izgalmassá válni.

Gondolj egy pillanatra a 70-80-90 éves önmagadra!

Milyennek szeretnéd látni a magad mögött hagyott életedet? Olyan valaki lennél inkább, aki egy életen át csak hazajött a munkából, aztán ledöglött a TV vagy egy videójáték elé?

Vagy olyanak, aki kipróbált, megtapasztalt sok-sok izgalmas, újszerű dolgot, majd megtalálta az igazi szenvedélyét, közben megismert egy sor klassz embert, aki ugyanarra a rugóra járt?

Ha így teszik fel a kérdést, elég egyértelműnek tűnik a választás.

Végre szakíts egy kis időd, hogy igazán szabadnak érezhesd magad!

A második forgatókönyv elérésének legegyszerűbb módja, ha kipróbálsz egy sor hobbit.

Ha családapaként jelenleg nincs kifejezett hobbid, de szeretnél valamilyen tartalmas szabadidős elfoglaltságot magadnak, [itt találsz belőlük egy listát.](#)

A mai nap feladata végtelenül egyszerű. Ha van hobbid, menj és tölts el vele egy órát ma is.

Ha nincs, [olvasd el a cikket.](#) Válassz magadnak egy testhezállót az ottani listáról vagy gondold végig, hogy milyen egyéb hobbik jöhetnek nálad számításba.

Válassz egyet, és élvezd az életet!



SPORTOLJ



4. NAP

SPORTOLJ

A sport élettani hatásait nem érdemes itt részletezni.

Mindenki tisztában van a fontosságával.

Családapaként se hanyagold el a sportolást, még ha rengeteg is a teendőd és látszólag nincs rá időd.

Válaszd a kedvencedet és szánj ma rá egy órát.

Menj úszni, fuss, ping-pongozz a gyerekekkel, bringázz, menj karatézni, bowlingozni, fallabdázni...

Legyen bármi, csak sportolj, amit szeretsz.

Ha nem tudsz mást kitalálni, a séta is jó lesz.

Este, vacsora után menj és sétálj egy órát!



**TERVEZZ APÁS
NAPOT A
GYEREKEKKEL**



5. NAP

A mai nap igazán értékes lesz.

A gyerekeid imádni fognak érte. A feleséged szintúgy.

Tegyél félre minden teendőt, és szánj minőségi időt a gyerekeidre!

Menj el velük valahová. Csak te és a gyerekek.

Anya ma otthon marad vagy kimenőt kap, hogy a barátnőivel lehessen vagy magára fordíthassa.

Milyen programokat szervezhetek erre a napra? Milyen lehetséges programot tervezhetsz a gyerekekkel?

Beültetheted őket az autóba és felteheted nekik a kérdést, hogy hova mennének most szívesen.

Ha van ötletük, egyszerűen csak sodródj az eseményekkel.

Ha állatkertbe van kedvük menni, menjetek oda, ha kimennének egy meccsre miért ne.


A lényeg abban áll, hogy együtt töltsétek a napot, közben beszélgetetek. Ne arról faggasd őket, hogy mi volt az iskolában, hanem csak érezzétek jól magatokat egymás társaságában és természetes módon legyél része az életüknek abban a pár órában, míg együtt vagytok.

Ha viszik magukkal a telefonjukat és menet közben a zenét hallgatnak, teljesen hétköznapi, ha megkérdezed hogy éppen milyen zenét hallgatnak.

Legközelebb már bele tudod szőni akár ezt is a beszélgetésbe és úgy fogják érezni, hogy odafigyelsz rájuk.

Ha a gyerekeid még csak óvodás vagy kis iskoláskorúak, akkor kimehettek a természetbe és megmutathatsz nekik néhány olyan dolgot, amit te is az apádtól tanultál még annak idején.

Készíthettek fűzfa sípot, összerakhattok egy kis tutajt, amit a patak vizére tehettek, de akár íjat is készíthettek nyílvevesszővel, és célba lőhettek vele.



Egyszerű, de nagyon klassz program lehet az is, ha visztek egy pokrócot, leterítitek valahol egy tisztáson, lefekszetek és csak bámuljátok az eget, miközben beszélgettek egymással.

Bármit is válasszatok közös programnak, a nap végén közös élményekkel térhettek haza.

A mai feladatod tehát, szervezz egy ilyen apás napot, és lehetőleg még ma menjetek is el.

HÍVD FEL ÉS
BESZÉLJ A
SZÜLEIDDEL

6. NAP



Mikor beszéltél utoljára a szüleiddel?

Akár a múlt héten, akár több hónapja beszéltél velük, egészen bizonyosan örülni fognak, ha érdeklődsz felőlük. Legyen a mai nagyon egyszerű feladatod, hogy felhívod Őket, és szerzel nekik ezzel egy jó napot.

Kérdezz rá, hogy mi történt velük mostanában.

Meséld el, hogy veletek mi van.

Ez egy végtelenül egyszerű beszélgetés, de mindkettőtöknek sokat fog jelenteni.

Nekik, hogy érdeklődsz felőlük, neked pedig a tudat, hogy tartod a kapcsolatot akkor is, ha a ti családok már teljesen külön életet él.

**KERESD MEG A
LEGJOBB
KÖZÉPISKOLAI
HAVERODAT**

7. NAP



Tegnap a szüleiddel való kapcsolat tartást erősítetted.

A mai feladatod, hogy megkeresed a legjobb középiskolai haverod elérhetőségét, felhívod vagy írsz neki akár levelet, akár eléred a közösségi médiának keresztül.

Egyeztess vele egy találkozót. Beszéljetek meg egy sörözést, ahol nyugodt körülmények között tudtok beszélgetni.



**VIDD EL
ÉTTEREMBE A
CSALÁDODAT**



8. NAP



Sajnos olyan időket élünk, hogy a családok többsége nagyon ritkán jut el étterembe.

Ezért különlegesnek számíthat nálatok is, ha elmentek egy közös ebédre vagy vacsorára.

A feleségednek nem kell főznie, és a gyerekek is örülni fognak egy ilyen különleges alkalomnak.

Foglalj le egy asztalt a kedvenc éttermedekben, és menjetek el egy közös étkezésre



FRISSÍTSD AZ ÖNÉLETRAJZODAT



9. NAP



Akár jól érzed magadat és biztonságban tudod a jelenlegi munkahelyedet, akár úgy érzed, hogy ideje van már egy váltásnak, az egyik legfontosabb, hogy az önéletrajzod mindig kész legyen a váltásra.

Legtöbbünk csak akkor veszi elő az önéletrajzot, amikor ténylegesen be kell adnia egy állásra jelentkezéskor.

Annak érdekében, hogy ne kelljen kapkodnod, legyen a mai nap az, amikor befrissíted az önéletrajzot.

Ez általában nem jelent mást, mint kiegészíted a végzettségeidet és frissíted a munka tapasztalataidat.

Ne felejtse el, hogy egy munkáltató szempontjából legfontosabb, hogy a munka tapasztalataid rendben legyenek.

Írd be, hogy milyen munkahelyeken, milyen pozíciókat töltöttél be. Sorold fel a projekt tapasztalataidat is.

Ne csak tényszerűen azt, hogy milyen projektben vettél részt, hanem azt is, hogy a projekt a részvételeddel milyen számszerűsíthető eredményeket ért el.

Mivel a munkáltató is abban érdekelt, hogy a leendő munkatárs minél jobb eredményeket tudjon felmutatni, miután alkalmazza, ezért ez a fejezet lesz az, amit a legnagyobb gondossággal fog tanulmányozni.

Állj tehát készen arra, ha egy jó állás lehetőség érkezik, akkor azzal tudj élni.

Frissítsd fel a mai napon az önéletrajzodat!



KÉSZÍTS BAKANCSLISTÁT



10. NAP

Ha csak úgy céltalanul éled az életedet, konkrét elérendő célok nélkül, akkor hónapok nagyon gyorsan szaladnak el anélkül, hogy bármi érdekleges, említésre méltó történe veled.

A hétköznapi gondjai és a megoldások keresése sok időt fogja felemészteni anélkül, hogy emlékezetes, mindig is vágyott dolgokat valósítanál meg.

Mi lenne, ha a mai nap összeírnád azt, hogy az életed következő öt évében miket szeretnél mindenképpen elérni?

Hová szeretnél eljutni, kivel szeretnél találkozni, milyen személyes és üzleti célokat szeretnél elérni?

Készíts ezekből egy kis listát.

A listádat tartsd olyan helyen, ahol mindig szem előtt vannak, hiszen ezek az életed céljai, ezek a vágyaid, ezek szerepeltek az álmaidban.

Most már céltudatos módon törekedhetsz rá, hogy egyiket a másik után elérjed, megvalósítsad.

Ha ezt sikerül, öt év múlva elmondhatod, hogy az életednek ez az időszaka igazán tartalmas, emlékezetes volt. Egy sor olyan dolgot sikerült elérned, amire az eddigi életed során vágytál.

A mai nap tehát a tervezésé. Írd össze a bakancslistádra való tételeket



**JELENTKEZZ
EGÉSZSÉGÜGYI
SZŰRÉSRE**



11. NAP

Az egészséged a karrierednél és az emberi kapcsolatoknál is fontosabb számodra.

Oda kell figyelned, hogy ne csak akkor foglalkozz ezzel, amikor már baj van, hanem előzd meg az egészséged romlását.

Figyelj oda a mozgásra, az étkezésre.

Próbálj minél kevesebb negatív stresszel találkozni. Inkább próbálj meg nyugodtabb állást keresni, nyugodtabb körülményeket teremteni magad köré.

Mit tehetsz még ezen felül?

Mivel a hangsúly a megelőzésen van, keress a közeledben valamilyen komplex szűrési lehetőséget, és vegyél részt rajta.

Sokat segíthet, hogy ideje korán szembesülj vele, amikor még különösebb nagy áldozatok nélkül segíthetsz rajta, ha esetleg valami eltérés volna az egészségi állapotodban.

Mik a lehetséges szűrővizsgálatok?

Részt vehetsz például szív és érrendszeri szűrésen, gasztroenterológiai szűrésen, kardiológiai szűrésen, melanóma szűrésen és különösen 50 év felett, mivel férfi vagy, urológiai szűrésre is érdemes évente, kétévente eljárnod.

Talán ezek a legfontosabbak, ha nincs konkrét panaszod.

Mai feladatként nézd végig a környékbeli lehetőségeket, és jelentkezz be a számodra legfontosabbnak tartott szűrésre.



**KEZDJ EL
OLVASNI EGY
KÖNYVET**



12. NAP



Olvasni jó.

Megnyugtat, élményekkel tölt fel, ismereteket ad.

Akár szépirodalmat, akár szakmai könyvet olvasol, új világokat ismerhetsz meg, új ismeretekre tehetsz szert.

Mikor olvastál utoljára?

Itt az ideje, hogy elővegyél egy régen halogatott olvasnivalót.

Emeld le a polcról, vagy menj el a könyvtárba és válassz egyet.

Esetleg menj el a könyvesboltba, nézelődj és válassz ki egy neked tetsző új könyvet.

Bármilyen formában is válaszd ki az olvasnivalódat, legyen a mai az a nap, amikor nekilátsz egy új könyvet elolvasni.

**KÉSZÍTS TERVET A
TEENDŐKRŐL, HA
BAJOD ESNE**

13. NAP

Állj meg egy pillanatra, és gondolkozz el azon, mi történne a családdal, ha ma valami baj történne veled .

Mit jelentene, ha kiesne a fizetésed a családi költségvetésből?

Hogyan boldogulnának a mindennapokban, ha te nem tudnál benne részt venni?

Mi történne a vállalkozásoddal, ha holnaptól ott maradna nélküled?

A szeretteid hirtelen nagyon nehéz helyzetbe kerülnének. Azt sem tudnák, hogy mihez kezdjenek.

Óriási segítséget adhatsz nekik erre a nem várt helyzetre, ha készítesz egy részletes tervet, teendő listát.

Gyűjtsd össze és sorold fel azokat a hozzáféréseket, amikkel eddig rendelkezted. Jelöld meg, hogy mi az, amit egyszerűen szüntessenek meg.

Sorold fel, hogy milyen folyamatban lévő előfizetéseid vannak szolgáltatásokra, és ezeket hogyan tudják egyszerűen megszüntetni.

Gyűjtsd össze, hogy milyen szolgáltatóknak, mikor, milyen nagyságrendben kellett díjakat fizetnetek. Ha ezek részei a család havi költségvetésének, akkor a fizetésüket valószínűleg folytatniuk kell vagy egyszerűen megszüntetni azokat, amihez már nincsen kedvük vagy lehetőségük a továbbiakban.

Gyűjts össze, sorold fel a befektetéseidet, megtakarításaidat.

Fontos számukra, hogyan érhetik el ezeket, milyen formában juthatnak hozzájuk.

Ha te valamiért kiesel, a feleségednek kell tudnia fenntartani a továbbiakban a családot. Ezek a bevételek alapvető fontosságú számára.

Fontos az is, hogy tisztában legyen vele, milyen biztosításaid voltak, hiszen ezek halál esetre vagy baleset esetére is vonatkozhatnak.

Számodra teljesen természetes dolgok is okozhatnak óriási fejtörést a feleségednek vagy a gyerekeidnek.

Gondolok itt például arra, hogyan kell ősszel elindítani a fűtést, mire szoktál karbantartókat kihívni. Fontos ez, mert a továbbiakban mindezek rájuk hárulnak, és ezidáig ezzel nem kellett foglalkozniuk.

A vállalkozásod folytatása is óriási kérdőjelet jelenthet ilyen nehéz pillanatban. Ha munkavállalókat is foglalkoztattál, akkor valamilyen módon gondoskodni kell róla, hogy a továbbiakban is megkaphassák a fizetésüket, egészen addig, míg le nem zárod a munka szerződésüket.

Ha szállítókkal érvényben lévő szerződéseid is vannak, akkor azt is vagy folytatni kell tudni, kifizetni a számlákat vagy le kell tudni zárni a szerződéseket.

Ha írásban összefoglalod a teendőket, nagy segítséget nyújthatsz a hirtelen döntésekhez.

A mai téma tehát nem egyszerű, még csak nem is vidám, de óriási segítséget jelenthet a későbbiekben a családnak.

Állíts ma össze egy teendő listát válság helyzet esetére! A későbbiekben már csak időről-időre aktualizálnod kell majd.



FŐZZ VALAMI FINOMAT



14. NAP

A legtöbb férfi két esetben főz otthon.

Egyrészt, ha a felesége valamiért nincs otthon. Ilyenkor kényszerből kell főznie magának és a gyerekeknek.

A második eset, ha szeretné elvarázsolni a feleségét, a családját.

Legyen ez a mai nap is olyan, amikor meglepetést okozol a családod számára.

Főzz valami finomat.

Ha van kedvenc ételed főzd meg azt. Ha tudod, hogy a feleséged és a családod mit szeret a legjobban, okozz meglepetést annak az ételnek a megfőzésével.

Ha nincs kedvenced, válassz valami jól kinéző receptet és főzd meg azt az ételt.

Nem kell túl bonyolultnak lennie, a lényeg, hogy szívből jöjjön és a családod számára készüljön.

Terítsd meg a vacsoraasztalt és vállalj fel egy meglepetés vacsorát

**VIDD
ROMANTIKUS
SÉTÁRA A
FELESÉGEDET**

15. NAP



Mikor sétáltál a feleségeddel utoljára valamilyen romantikus helyen?

Legyen a mai nap a következő ilyen alkalom.

Keresgélj az emlékeid között, mikor és hol éreztétek magatokat igazán jól.

Ha nem vagy túl kreatív, válaszd ugyanazt a helyet.

Ha eszedbe jut valami egyéb romantikus hely, vidd el ma oda a feleségedet.

Elég, ha egy sétára viszed. Bizonyára már régen nem voltatok csak úgy sétálni egyet, mert lekötöttek benneteket a napi teendők.

A lényeg abban áll, hogy rá fókuszált, minőségi időt töltsétek együtt olyan környezetben, ami mindkettőtöknek jól esik, jól érzitek ott magatokat.

Sétálni igazán nem kerül sokba, mégis emlékezetes, jó érzéseket okozhatsz a feleségednek

**ADAKOZZ EGY
FONTOS
ÜGYÉRT**

16. NAP

Az igazi férfi nem csak magára figyel oda, hanem a környezetére is.

Fontosnak tartja, hogy lehetőleg minél többször fontos dolgokkal foglalkozzon.

Egy férfi, egy család apa, nem csupán a családjára fókuszál, hanem a közösségre is, amiben él.

A mai feladatod, amitől jobb apává válhatsz, a következő.

Adakozz egy fontos ügyért!

Válassz valamit, amit igazán fontosnak tartasz.

Lehet lehet ez egy alapítvány támogatása, lehet a gyerekeid közösségének támogatása, ideértve a bölcsődét, iskolát, óvodát, ahová éppen járnak.

Biztosan találsz rá lehetőséget, hogy valamilyen formában támogasd ezt a közösséget.

Segítsd őket egy számodra elfogadható összeg adományozásával.

Kösd össze a fontos ügyet a pénzügyi lehetőségeiddel.

Eredményül mind neked, mind a közösségnek vagy ügynek amit támogatsz, sokat fog jelenteni az adományozásod.

**KEZDJ EL
NAPLÓT ÍRNI**

17. NAP

Naplót írni nem csak a gyermeki elfoglaltság.

Számodra is céltudatosabb életet jelenthet, ha elkezded naplót írni.

Este írd le, hogy mit szeretnél másnap elérni.

Fogalmazd meg, hogy miért fontos számodra a leírt cél.

Következő nap este számolj el magad felé, hogy sikerült-e elérni a kitűzött napi célt. Ünnepeled meg magadban a kis sikereket.

Írd le, hogy milyen érzésekkel töltött el a siker.

Azt is írd le, ha valamiért nem jutottál el a vágyott célhoz. Írd le, hogy mi nem sikerült, és azt is, hogy miért.

Próbáld megoldást találni magadban, hogy legközelebb mit csinálsz másként annak érdekében, hogy sikeres legyél.

A mai feladatod mindössze annyi, hogy keress egy kis formátumú füzetet és határozd el hogy vezetni fogod.

Írd bele, hogy holnap mi az, amit mindenképpen szeretnél elérni.
Fogalmazd meg a holnapi célokat

MEDITÁLJ

18. NAP

Szoktál meditálni?

A meditáció segít a stressztől való megszabadulásban, a tudatos ellazulásban.

Ha már meditáltál, de még nem része a meditáció a napi rutinodnak, akkor ma ismét legyen egy olyan napod amikor meditálsz.

Ha még teljesen kezdő vagy a meditációban, akkor így állj hozzá:

Határozd el, hogy ma 10-20 percet meditációra fogsz szánni.

Keress egy nyugodt, csendes helyet és lazítsd el magad.

Tompított fény és halk zene megfelelő légkört teremthet.

Ülj kényelmesen.

Tartsd nyitva a szemedet és gyengéden próbáld a tekintetedet egy pontra összpontosítani.

Fordítsd el a figyelmedet minden külső hatástól.

Legyél a saját gondolataid megfigyelője.

Engedd a gondolatok szabad áramlását.

A gondolatok fokozatosan lelassulnak, és egyre nagyobb békességet fogsz tapasztalni.

Fogalmazz meg magadról egy gondolatot, például "én egy békés lélek vagyok".

Tartsd ezt a gondolatot a tudatod képernyőjén.

Ameddig csak lehet, maradj ennek a gondolatnak a tudatosságában. Ne harcolj más gondolatokkal, vagy emlékekkel, amik el akarják terelni a figyelmedet.

Figyeld meg, hogy ezek elhaladnak és térj vissza a már megteremtett gondolathoz: "én békés lélek vagyok".



Néhány percig próbálj stabil maradni ebben az érzésben. Ne engedd, hogy bármi megzavarjon.

Próbáld ki ezt a meditációs gyakorlatot. Érezd meg, hogy milyen lelki állapotot jelent számodra a gyakorlat elvégzése.



EGYSZERŰSÍTSD AZ ÉLETED



19. NAP

Legtöbbünk élete feleslegesen túl van bonyolítva.

Azért van annyi problémánk, mert jó részét magunknak teremtjük.

A mai nap szóljon arról, hogyan egyszerűsíted az életedet.

Tekintsd végig az elmúlt három napot, hogy mivel foglalkoztál. Írd le egy papírra.

Írj melléjük egy újabb oszlopot.

Ebben az oszlopban jelöld meg, hogy mennyire tartod fontosnak magad és a családod szempontjából a tevékenységeket.

Jelöld meg, ha kritikusan fontos dologról van szó. Ekkor írd oda azt hogy KRITIKUS.

Ha nem kritikus, de a sikered, egészséged, karrieredet vagy a család szempontjából fontos tevékenységről van szó, akkor írd mellé hogy FONTOS.

Ha csak szórakozás volt amit végeztél, de hobbid vagy más szempontból lényegesnek tartod, akkor is jelöld fontosként.

Amennyiben nem esik a fenti kategóriák egyikébe sem, akkor írd oda, hogy NEM FONTOS.


Az utóbbi kategóriát aztán próbáld meg tudatosan kerülni, kiiktatni az életedből.

Ezzel időt és energiát teremtasz magadnak arra, hogy igazán fontos dolgokkal foglalkozz.

A kritikusnak és fontosnak jelölt tételeket is nézd át, egy kicsit már más szemmel.

Azt vizsgálj, hogy ezeket a tevékenységeket hogyan tudnád másként, egyszerűbben elvégezni, megoldani.

Sokat segíthet, ha azonosítod, milyen tevékenységekhez szükséges feltétlenül, hogy te végezd el. Mik azok, amiket más is elvégezhetne helyetted?



Ha sikerül azonosítani azt, hogy mit végezhetne helyetted más, azzal további egyszerűsítést vihetsz a napjaidba, rengeteg energiát szabadíthatsz fel más tevékenységekre.

Végezd el ezt a gyakorlatot. Azonosítsd ma a lehetséges egyszerűsítéseket az életedben

**TERVEZD MEG A
NYUGDÍJ
KIEGÉSZÍTÉSEDET**

20. NAP

Megtervezted már a nyugdíjas éveidet?

Tisztában vagy vele, hogy nagyjából mekkora elkölthető jövedelmed lesz és azt mire fordítod?

Ha világos megtakarítási stratégiád van a nyugdíjas éveidre, akkor ma mindössze annyi a teendőd, hogy áttekinted és elégedetten bólintasz egyet vagy szükség szerint hangolsz rajta.

Ha viszont még nincs ilyen stratégiád, akkor itt az ideje, hogy gondolkodj rajta, mivel fogod kiegészíteni a nyugdíjadat. Első lépésként becsüld meg, hogy mekkora nyugdíjra számíthatsz.

Ezt követően tervezd meg, hogy az életviteled szerint mekkora elkölthető összeggel szeretnél rendelkezni.

A két adat közötti különbségre valamilyen megtakarítási formában megszerzett összegre lesz szükséged.

A mai napod szóljon arról, hogy megtervezed, mekkora összeget szeretnél megtakarítani, végig nézed, hogy milyen megtakarítási

lehetőségeid vannak, és a nyugdíjig hátralévő idő függvényében milyen formában tudsz megtakarítani.

JÁTSSZ

21. NAP



Emlékszel még, hogy gyermekkorban mennyit szeretnél játszani?

A gyerekeiddel sokat szoktál játszani?

A mai nap legyen egy játékos nap.

Ha vannak gyerekeid játssz velük. Imádni fognak érte. Apát általában nehéz elérni egy kis közös programra.

Legyen akár társasjáték, akár számítógépes játék vagy bármilyen egyéb játékos időtöltés, érezzétek jól magatokat, szerezzetek egymásnak egy-két jó órát, amit játékkal töltetek.

Ha nincsenek gyerekeid, az se legyen akadálya semminek.

Vegyél elő egy kedvenc játékot vagy menj el a haverokkal egyet darts-ozni vagy biliárdozni vagy bármi más játékot játszani, amit szerettek.



INDÍTS BLOGOT



22. NAP

Ha már van saját blogod, akkor a mai nap legyen a pihenésé.

Ha még nincs blogod, akkor a mai napi teendőd, hogy legalább megtervezed egy saját blog elindítását.

Miért érdemes blogot indítani? Kinek érdemes blogot indítania?

Meggyőződésem, hogy szinte mindenkinek érdemes egy olyan blogot létrehoznia, ami vagy az érdeklődési körével kapcsolatos vagy szakértői területét, hozzáértését mutatja be.

Családapaként elsősorban az utóbbi miatt javaslom, hogy te is indíts egy saját blogot.

Soha nem tudhatod, hogy mikor lesz szükséged egy új állásra.

Abban a pillanatban tudsz indítani egy vállalkozást a szakértelmed köré, amihez a blog is nagy segítséget ad.

Vagy, ha nem akarsz vállalkozni, hanem egy új állást akarsz inkább betölteni, a szakértői blogod egyértelmű verseny előnyt jelenthet a

többi jelentkezővel szemben, hiszen a leendő munkaadó számára világosan tudod prezentálni a szakértelmedet és a tapasztalatodat az adott területen.

Blogot indítani végtelenül egyszerű.

Csak egy tárhelyre, egy domain névre és egy blog platform telepítésére van hozzá szükséged. Egy WordPress blog elindítása szinte gyerekjáték.

Ha ma nem is indítod el a blogot, mindenképpen juss el odáig, hogy végig gondolod, mi az a terület, amiben különleges a tudásod, van benne tapasztalatod.

Fel se merüljön benned, hogy nincs olyan terület, aminek te lehetnél a szakértője.

Önmagában az, hogy egy adott munkahelyen, egy adott szakterületen eltöltöttél néhány hónapot vagy évet, sok-sok tapasztalatot szereztél és tudást felhalmozva, érdemes arra, hogy bemutasd, megoszd egy internetes weboldalon vagy blogon.

A blog kifejezés ebben a témában ne zavarjon meg, főleg ne retentsen el.

Tekints a blogra, mint egy publikációs lehetőségére, ahol akár szöveges cikkeket, videókat, audio felvételeket vagy bármilyen más formátumú tartalmat elhelyezhetsz.

Ezen keresztül felépíthetsz egy márkát magadról, amit előnyödre használhatsz az életed számos területén.

A dolog lényege az, hogy legyen egy internetes felületed, ahol szakismeretedről, tapasztalatodról információt tudsz összegyűjteni, a területre vonatkozó érdeklődésedet be tudod mutatni.

Ha valaki rákeres az adott területre az interneten, legyen a célod, hogy téged találjon meg.

Ha veled találkozik az adott szakterülettel kapcsolatban, akkor téged fog hozzátársítani, mint a terület szakértőjét.

A mai feladatod, hogy legalább tervezd meg a blog elindítását, és ha van rá időd, akkor hozd is létre

**SZERVEZZ
TALÁLKOZÓT A
HAVEROKKAL**

23. NAP



Mikor találkozótól utoljára a haverokkal?

Egy családapa nem csak a családjának él, hanem fontosnak tartja a már korábban meglévő kapcsolatait ápolását is.

Nagyon fontos nekünk, férfiaknak, a haverokkal, barátokkal való kapcsolatok ápolása.

Mai feladatod, hogy szervezz egy találkozót a haverokkal.

Ha ráérnek, a mai nap éppen megfelelő arra, hogy össze is jöjjetek.

Ha ma nem elérhető mindenki egy személyes találkozóra, sörözésre, akkor legalább a szervezési munkát végezd el.

**FOGLALJ EGY
KUPONOS
HÉTVÉGÉT A
FELESÉGEDDEL**

24. NAP

Kevés olyan nő van, aki ne szeretne utazni.

Bizonyára a te feleséged is szívesen elutazna egy hétvégi kiruccanásra, veled, kettesben. Ez nagy segítséget tehet a kapcsolatodok megerősítésébe.

Nagyon sok helyre el lehet jutni kedvezményesen is.

Rengeteg szálloda kínál csökkentett áron kuponos szállás lehetőségeket.

Iratkozz fel egy olyan hírlevélre, ahol ilyen kuponos lehetőségekről kaphatsz napi tájékoztatást.

A feleségeddel közösen keressetek egy mindkettőtöknek kívánatos úti célt.

Foglaljatok le egy hétvégi utazást.

Szervezzétek meg a gyerekek elhelyezését.

Gondoljatok most magatokra.

Pihenjete ki magatokat, töltsétek fel, fordítsátok minőségi időt egymásra, annak érdekében, hogy a kapcsolatodok továbbra is erős maradhasson, biztos háttérrel jelenthessetek a gyerekek számára.

**PRÓBÁLD KI
EGY
EGÉSZSÉGES,
ÚJ ÉTELT**

25. NAP



A mai nap célja legyen az egészséges étkezés felé való újabb lépésed.

Gondold végig az étkezési szokásaidat, és határozd el, hogy milyen irányban szeretnél rajta változtatni.

A bevitt étel és ital minősége alapvetően meghatározza, hogy milyen energiával rendelkezel, hogyan tudsz teljesíteni a hétköznapiakon. A családod és magad érdekében nagyon-nagyon fontos, hogy odafigyelj az étkezésedre.

Miután elhatároztad a fejlődési irányodat, keress egy abba illő, remeknek tűnő receptet és készítsd el.

Ha képtelen vagy főzni egy rendeset, beszélj meg a feleségeddel. Ő is örömmel fog neked segíteni látva, hogy szeretnél egészségesebb életvitelt vezetni. Ez neki is éppen olyan fontos, mint neked és a teljes családnak.



ÜLTĚSS NÖVÉNYT



26. NAP

Már eddig is nagyon sokat tettél a családod jövőjéért, de itt egy újabb terület, ahol sokat segíthetsz a gyerekeid jobb jövője érdekében.

Fogd a gyerekeket, és menjetek el egy közeli kertészetbe.

Válasszatok ki közösen egy növényt és ültessétek azt el.

Akár a kertben, akár a balkonon, akár a házban ültetitek el, egyrészt példát mutatsz a gyerekeknek a növények szeretetében, másrészt ráveheted őket a közösen választott növény gondozására.

Ez sok segítséget ad nekik abban, hogy egyrészt szeressék a növényeket, másrészt gondoskodni tanuljanak, harmadrészt, ha egy fát választatok, akkor hosszú éveken keresztül gondolhassanak arra, hogy azt veled együtt ültették.

Ugyanez igaz akkor is, ha egy sok-sok éven át termő kis bokrot választatok. Én legutóbb egy kis áfonya bokrot szereztem be, amit kiültettünk a balkonra és együtt gondozgatjuk a gyerekekkel, várva a friss termést.

A mai napi feladatod, hogy válasszatok közösen egy növényt és ültessétek el.

**MIT CSINÁLTÁL
LEGSZÍVESEBBEN AZ
EDDIGI ÉLETEDBEN?**

27. NAP

Kezdjük egy kis múltba merengéssel.

Gondolj vissza az eddigi életedre és keresd meg azokat a pontokat, azokat a tevékenységeket, azokat az élményeket, amik az eddigi életedben a legnagyobb örömet okozták, amikre leginkább szívesen emlékszel vissza.

Ha az egyszer már nagy örömet okozott, valószínű összhangban volt a természetes viselkedéseddel, belső mozgatóiddal, harmóniáddal.

Bizonyosan sokat jelentene számodra, ha az ilyen pillanatok, események megisméltódnének az életedben.

Itt a nagy lehetőség!

Miután azonosítottad ezeket az örömforrásokat, tegyél róla, hogy az elkövetkezendő időszakban, életedben többször is megisméltódhessenek.

Miután azonosítottad, foglalj neki helyet a naptáradban, akár egy órányit, akár egy teljes napot vagy többet.

A lefoglalt időben gondoskodj róla, hogy semmi mással ne foglalkozz, mint azzal

KÉSZÍTS VÍZIÓ TÁBLÁT

28. NAP

Tudod mi az a vízió tábla?

A vízió táblán az emberek azt szokták feltüntetni, ami felé törekednek, amit élet célként választottak maguknak, amire vágyakoznak.

Például, ha szeretnél megmászni egy hegycsúcsot, akkor keress róla egy képet, vágd ki és ragaszd fel egy táblára vagy egy nagy fehér papírra.

Hasonlóan ehhez, gondold végig, hogy mit szeretnél elérni, keress olyan képeket magazinokból, amik azt reprezentálják, Vágd ki és ragaszd őket a papírra.

A sok-sok kép végül össze fog állni egy vizualizált jövőképpé.

A mai napod szóljon arról, hogy elkészíted a saját vízió tábládat és kihelyezed egy olyan helyre, ahol gyakran találkozol vele.

Olyan ez, mintha egy bakancslistád lenne képen ábrázolva.

Sok pszichológiai írás foglalkozik vele, hogy ha valamit nap mint nap megerősítesz magadban, mint most a törekvéseidet egy vágyott jövőbeli állapot felé, akkor öntudatlanul is inkább fogsz tevékenykedni az elérésében, mintha nem volna ilyen segédeszközöd, csak a fejedben léteznének a vágyaid.

A vízió táblád öntudatlanul is segíteni fog, hogy közelebb kerülj a vágyaid, céljaid eléréséhez

**MENJ
KERÉKPÁRRAL
A MUNKÁBA**

29. NAP

Sokat tehetsz az egészségedért, ha kerékpárral mész munkába.

Mire a többiek felébrednek és tömegközlekedéssel vagy autóval a dugóban araszolva eljutnak a munkahelyükre, addigra te egyrészt szabadnak fogod érezni magadat a kerékpár nyergében egy fél órára vagy órára, másrészt végzel a reggeli sport adagoddal, harmadrészt meghallgathatsz valamilyen oktató anyagot vagy nyelvleckét, miközben tekersz. Új ismereteket szerezhetsz.

Háromszor annyit fogsz elérni ugyanannyi idő alatt, mint amennyi idő a többieknek eltűnik a semmibe.

Miért jó ez neked, családapának?

Egészségesebb, sportosabb, kiegyensúlyozottabb, okosabb leszel általa

**TANÍTS VALAMIT A
GYEREKEKNEK, AMIT
APÁD TANÍTOTT
NEKED**

30. NAP



Eljutottunk a 30 napos program utolsó napjához.

Ha tényleg elvégezted az eddigi 29 feladatot, többet törődsz magaddal, a kapcsolataiddal, a családdal, mint a férfiak 99%-a.

Az utolsó nap szóljon a következőről: keress az emlékeid között valamit, amit az apádtól tanultál.

Válassz közülük egyet, amit szívesen átadnál a gyerekeidnek, mert fontosnak tartasz.

Ma ezt a kiválasztott dolgot tanítsd meg a gyerekeidnek

GRATULÁLOK!

Elvégezted a 30 napos, legyél jobb apa 30 nap alatt programot. Beszéljess a gyerekekkel, a feleségeddel, ők hogyan élték meg a legutóbbi 30 napot.

A programot elvégző és arról visszajelzést adó apa társaink mind arról számoltak be, hogy a család kifejezett örömmel fogadta a fókuszáltan rájuk eltöltött időt. Senki nem élte meg elvesztegetettnek ezt az időszakot. Senki nem mondta azt, hogy a családja öncélúnak tartotta volna ezeket a tevékenységeket. Arról kaptunk beszámolókat, hogy ezen keresztül valóban jobb apának, jobb társnak tartották őket. Remélem, hogy neked is ilyen kedvező tapasztalataid lettek a legyél jobb apa 30 nap alatt program feladatait elvégezve!

Örömmel venném, ha te is visszajeleznél a tapasztalataidról, megosztanád velem, hogy mit szólt hozzá a feleséged és a családod. Nem utolsó sorban, az is érdekelne, hogy te magad jobb apának tekinted-e magadat az elmúlt 30 nap tevékenységeinek tükrében.

Írd meg nekiünk a tapasztalatodat a tudas@clear.hu címre.