

ÉN KÖNYV

365 ÖTLET,
HOGY JOBBAN
ÉREZD MAGAD

SOK KICSI SOKRA MEGY

Mindenki arra vágyik, hogy boldog és egészséges legyen. Mégis gyakran kifog rajtunk az önfejlesztés feladata, és a mindennapi helyzetekben nem érezzük ösztönösen, pontosan hogyan is érhetnénk el ezt a célt.

**Az életed apró, hétköznapi tettekből áll,
és minden döntésed számít.**

Ez a könyv abban lesz a segítségedre, hogy képesnek érezd magad a változásra. Egyszerre azonban csak egy apró tethez fogj hozzá!

Mert az apró tettek számítanak igazán.

HOGYAN HASZNÁLD A KÖNYVET?

Ez a könyv azért született, hogy megkönnyítse a belső fejlődést. Ha naponta csak egyetlen percet is rászánsz, egy-egy olyan, könnyen kivitelezhető apró tettel gazdagodhatsz, amely segít megőrizni a testi-lelki egészségéd.

Ha megvalósítottál egy apró tettet, pipáld ki a lap tetején! A vonalas részeken pedig arra is találsz helyet, hogy a gondolataidat és az elért sikereket lejegyezd.

Mik is azok az apró tettek?

Az apró tettek olyan egyszerű és könnyen megvalósítható hétköznapi cselekedeteket jelentenek, amelyeket bárki meg tud valósítani. A „meditálj húsz percet” például nem tartozik közéjük, de az „ülj csendben két percen keresztül” már igen. A „fuss le egy maratont” sem apró tett, viszont az „irány a lépcső” annál inkább. Egyszerű cselekvések ezek, amelyek mégis magukban hordozzák a változást.

MILYEN JELLEGŰEK AZ APRÓ TETTEK?

Minden apró tettünk besorolható a következő négy típus valamelyikébe:



ÉTEL: Az étkezés olyannyira szerves része az életmódunknak, hogy már egyszerű, apró változtatások is évekkel hosszabbíthatják meg az életünket. Az idetartozó apró tettek nemcsak arra vonatkoznak, hogy mit egyél, hanem arra is, hogy mikor, hogyan, milyen mennyiségben és kivel. A „hagyj fel a csokoládéval” nem tartozik ide, viszont a „nassolj zöldségeket” mindenképp.



ELME: Elménk meghatározza, hogy kik vagyunk, és hogyan cselekszünk. Nem valamiféle merev dolog azonban, hanem nagyon is fejleszthető. Az elme apró tettei a tudatos jelenléte, az eredményességet és a (körülvevő világ megértéséhez szükséges) összeszedettséget erősítik. A „takarítsd ki a lakást” nem szerepel közöttük, a „villám takarítás a konyhában” viszont igen.



TEST: A test apró tettei a mindennapos mozgás kialakítására buzdítanak olyan kisebb, egyszerű tettek segítségével, amelyeket könnyedén beilleszthetsz a megszokott rutinodba. Ne keresd a „nevezz be egy triatlonversenyre” elnevezésűt, de azt igen, hogy „két perc sarokemelés”.



LÉLEK: Ne vezessen félre a megnevezés, nem valami romantikus dologról lesz szó, hanem a magadhoz és másokhoz fűződő kapcsolatodról. A lélek apró tettei hatványozottan számítanak, mert ha odafigyelünk valakire, azzal a másiktól pozitív reakciót váltunk ki, és ez bennünk is jó érzést kelt. A „találj egy új barátot” helyett nagyobb eséllyel olvashatsz majd olyasmit, hogy „segíts valakinek”.

HOGYAN KEZDD EL?

Összesen 365 apró tettet találsz ebben a könyvben, tehát az év minden napjára jut egy. Azt javasoljuk, hogy kezd az egyes számúval, utána pedig vagy haladhatsz sorban egymás után, vagy ugrálhatsz összevissza kedved szerint – rád bízunk.

HOGYAN MÉLYÜLJ EL BENNE?

- **Ne kapkodj!** A változást a leghatékonyabban kisebb lépésekben érhetjük el, ezért ne tűzz ki túl nagy célokat! Szánj elég időt minden egyes apró tetre, és kellő alaposággal gondold végig azokat!
- **Légy nyitott!** Légy nyitott a különböző apró tettekrel! Ha valamelyik túlságosan idegen lenne számodra, csak lapozz egyet, esetleg később próbáld meg újra!
- **Váljon szokásoddá!** A tartós változás az új szokások elsajátításában rejlik. Amikor megszokásból cselekszel, agyad átvált robotpilóta üzemmódba, és a szokás veled marad az idők végezetéig. A legtöbb új szokás nagyjából huszonnyolc nap alatt épül be az életünkbe, ezért a Tekints vissza, majd előre! címszó alatt készíts jegyzeteket az új szokásokról, és időről időre ismételd meg őket!
- **Tedd személyessé!** Mindannyian különbözőek vagyunk, ezért alakítsd a könyvet tényleg a te saját könyveddé! Jegyzetelj és firkálgass bele, lapozgasd, legyen mindig veled, mint egy hűséges társ! Egyes részeket ugorj át, másokat ismételj meg! Használd egymagadban, de megoszthatod másokkal is!

Készen állsz a boldogabb és egészségesebb életre?

HÁTTÉR

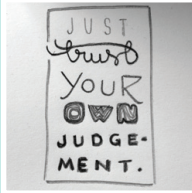
Az ÉN-könyv a TE-alkalmazásból nőtte ki magát. Mi mindannyian, akik az alkalmazást megálmodtuk, mindig is szenvedélyesen figyeltük testi egészségünk és személyes életünk változásait. Az idáig vezető utat számos izgalmas kaland övezte.

Tudjuk, mennyire nehéz a változás. Mindenki tett már olyan világmegváltó fogadalmakat, amelyek megvalósításával nem boldogult. Valójában tízből kilenc esetben kudarcot vallunk, és ettől csak még rosszabbul érezzük magunk a bőrünkben.

Mi is átéljük. Ugyanazokkal a kihívásokkal kellett nekünk is szembenéznünk, mint bárki másnak. Megtalálni a munka és magánélet közötti törékeny egyensúlyt, megfelelően táplálkozni, kialakítani az egészséges énképünket, és nem hagyni, hogy a mindennapok súlya ránk nehezedjen.

Egyszerű formára törekedtünk. Azért fordultunk az apró tettek alkalmazásához, mert egyrészt a tudományos kutatások, másrészt személyes tapasztalataink is azt igazolták, hogy valódi változást csak kis lépésekkel érhetünk el. Az apró tettek hozzászoktatnak a siker folyamatos megéléséhez, a megszokottól kismértékben is eltérő viselkedés pedig nagyobb tudatosságra és személyes fejlődésre inspirál.

Így született meg a YOU-alkalmazás. A YOU-alkalmazás által elindított mozgalom középpontjában a kisebb változások ereje áll, amely egész életünkre hatással van. Egy hiteles, új hangot szeretnénk megszólaltatni az önfejlesztés sokszínű világában.



RÓLUNK

Az ÉN-könyv és az applikáció közös munka gyümölcse. Csapatunk tervezőkből, fejlesztőkből, apró tettek kitalálóiból, marketinges stábból, illetve a támogató és hatalmas szeretetet adó YOU-közösségből áll.



A korábban menedzsment-tanácsadással foglalkozó **Nora Rosendahl** lelkesen kezdett bele egy saját vállalkozásba, és vált csapatunk motorjává. Végzettségét tekintve mérnök, többéves tapasztalatot szerzett komoly üzleti problémák kezelésében a világ legnagyobb üzletóriásainak szolgálatában, az egészséggel kapcsolatos újítások terén pedig rendszeresen csapatunk élvonalában áll. Egy hétfélig elvonulást követően karrierje száznolcvan fokok fordulatot vett, és mostanra előszeretettel ötvözi életében a kreatív írást az empatikus közösségszervezéssel, ráadásul a könyvelést is ő végzi.



Nelli Lähtenmäki mérnöknek tanult, szenvedélyes vállalkozó, lélekben zenész, ezenkívül különleges érzékkel hoz össze embereket. Az értékesítés iránti lelkesedése vitte San Franciscóba, és vállalkozásának sikere miatt egy ideig ott is maradt, majd azért költözött vissza Finnországba, hogy egy egészségmegőrző startupba kezdjen, és ez az út egészen a YOU-vállalkozásig vezetett. Nelli mindig tele van energiával, odaadással ápolja kapcsolatrendszerét, és könnyedén elirányít bármilyen startupot.



Aleks Hoffmann elszántan, megfontoltan és céltudatosan irányítja a YOU-termék fejlesztését. Mérnöki és bioelektronikai képzettségének köszönhetően építhetünk programozási képességeire az egészségügyi informatikától kezdve egészen az IPTV-rendszerekig. A viselkedésváltozások szenvedélyes kutatója, kitűnően ért a szakmai arculattervezéshez, a szíve aranyból van, a súlyemelés szakításgyakorlatát pedig egyszerűen a tőkélyre fejlesztette.



A **Jaakko Hyvärinen** és **Toni Sallinen** tervezőpárossal, a YOU-márka vizuális arculatának hajtómotorjaival bárki szívesen dolgozna együtt. Elképesztő kreativitásuk, őrült humoruk és emberközpontú látásmódjuk tette alkalmazásunkat olyanná, amilyennek ma ismerjük és szeretjük.



A csapat azonban nem csak belőlünk áll, hiszen történetünk során számos nagyszerű társunk is akadt. Felsoroljuk azokat is, akik a szakértői tudásukat adták az egyes témákhoz, mint például Jamie Oliver vagy Caroline Arnold. A következő oldalakon többet is megtudhatsz vendégszerzőinkről.

Együtt vállalkoztunk arra, hogy úgy tegyük a világot egészségesebb és boldogabb helyé, hogy közben az egyik apró tétől a másikig haladunk.



KÖZREMŰKÖDŐ SZERZŐINK

Jamie Oliver (Étel)

A Jamie által javasolt apró tettek lépésről lépésre segítenek a kiegyensúlyozott táplálkozás és az étkezéshez fűződő egészségesebb kapcsolat kialakításában. Mivel Jamie az utóbbi két évben kiemelt figyelmet szentelt a saját egészségének, a YOU-alkalmazás kiváló lehetőséget biztosított számára, hogy átadja komoly szakmai tudását. Ráadásul egy frissen szerzett képesítésének tapasztalatait is megosztja velünk. Jamie két lábon járó világszenzáció a táplálkozástudomány és annak népszerűsítése terén. A több mint tizenhat évnyi televíziós közszereplés és az állandó könyvmegjelenések több millió embert inspiráltak, hogy örömet leljenek a főzésben, és jóízűen fogyasszák a friss és ízletes ételeket.



Caroline Arnold (Elme)

A Kis lépések, nagy változások, avagy mikromegoldásokkal életed tartós átalakulásáért című könyv szerzője. Mindamellet, hogy a YOU-alkalmazás létrehozásában tanácsadóként is részt vett, és nemzetközi előadásokat tart arról, hogyan érjünk el tartós eredményeket az önfejlesztés területén, ügyvezető igazgatóként dolgozik a Goldman Sachs New York-i székhelyén.



Tara Swart, dr. (Elme)

Oxfordban végzett orvosi tanulmányai után hét évet dolgozott a pszichiátriában, PhD-fokozatot szerzett az idegtudományok területén, majd 2008-ban az agyműködés tudományára épülő vezetői tanácsadásba fogott. Két könyvet írt, és világszerte tart előadásokat a viselkedésváltozások és a rugalmas személyiségképek témakörében.



Darya Rose (Étel)

Az *Ínyenckedjünk!* című könyv szerzője, valamint a Summer Tomato elnevezésű blog megalkotója, amellyel felkerült a Time magazin legjobb weboldalakat rangsoroló ötvenes listájára is. Diplomáját a Berkeley Egyetemen szerezte molekuláris és sejtbiológiából, majd a San Franciscó-i Egyetemen avatták az idegtudományok doktorává. Darya idejének nagy részét az tölti ki, hogy élelmiszerekről, egészségről és tudományról ír és gondolkodik.



Dani Stevens (Test)

Dani őszintén hisz abban, hogy a dolgokat kicsiben érdemes elkezdni, de nagyban kell megálmodni. A megfelelő állóképesség és a jó egészség felé vezető útja tíz évig tartott, négy terhessége alatt összesen közel száz kilót adott le. Elfoglalt anyukaként élő példája annak, hogy nem szükséges konditermi oktatók és személyi edzők teljes sokaságát felvonultatni ahhoz, hogy az egészséges életmód álomképe megvalósuljon. A danistevens.com fitness táplálkozást népszerűsítő weboldalán létrehozott közössége kétszázezernél is több tagot számlál.



Jamie Sawyer (Test)

Az Egyesült Királyság első számú coachai között tartják számon, emellett személyi edzőként is kiváló. Sokévnnyi tapasztalata lehetővé tette, hogy élsportolóktól kezdve hollywoodi nagyagyúkiig sokféle emberrel dolgozhasson együtt. A sporttudományok területén szerzett tudását személyre szabott edzéstervek, étrendek és életmódváltás kidolgozásában kamatoztatja.