

## Bombanó 2023 PÁLYÁZAT

Nagyon hálás vagyok és köszönöm, hogy részt vehettem a Tudatos bombanó születik 10 hetes programban.

Az én történetem a Pilatessel 2020 novemberében kezdődött, amikor a pandémia miatt elmaradt heti 2x1,5 óra jóga miatt körülnéztem a neten, hol, hogyan tudom átmozgatni a testemet. Ekkor találtam rá a 21+3 napra, majd jöttek a többiek, beépülve a mindennapjaimba.

A Tudatos bombanó születik programra sok gondolkodás után, azért jelentkeztem, mert úgy éreztem, kicsit megtorpantam, új impulzusra van szükségem. Nagy lendülettel vágtam bele a programba, szépen kinyomtatva, kitöltve, elrendezve a kezdő dokumentumokat. Az egészségügyi adataim és a fittségi felmérés kitöltése után az első reakcióm: Mit keresek itt, hiszen én már most bombanó vagyok!!! (Igaz még nem TUDATOS)

Azután jöttek a heti szakértők, a hét cikkei, az élő coachingok, a DISC teszt, a napi lélekfrissítők, az ébredés workshopok motivációs anyagok és már tudtam, hogy jól döntöttem **itt a helyem**.

A teljesség igénye nélkül: Munián Évivel élőben a fantasztikus juice workshop, Ferencz Judit, akivel várom a személyes tanácsadást, egy kicsit önmagam lecsekkolására, visszaigazolására mennyi jött át anno a Stílusírányútból (várhatóan nyár végén). Minden szakértőnél egy-egy új ablak, új perspektíva nyílt meg. Hoppál Bori és Kriston Andrea videói az éntestképem fejlődését segítette.

Légzésterápia Vas Timivel: hihetetlen megnyugvást hozott számomra, teljesen feltöltődtem energiával.

A napi lélekfrissítők mindig a legjobbkor "találtak meg", épp akkor, amikor egy megerősítésre, egy továbblendítésre, vagy az életemet tekintő fókuszom áthelyezésére volt szükségem. Két kedvenc idézetem:

Ugorj! És a háló megjelenik.

A boldog emberek a belső világukat építik, míg a boldogtalanok a külvilágot hibáztatják.

A SMART célomat nem igazán sikerült jól kitűznöm, de ebből is tanultam, a testem még nincs kész rá, majd eljön az ideje. (- 4 kg, ami azért is túlzás, mert Huszár Ildivel elértem és egy éve tartom a -20 kg-os súlyomat. A fekvőtámaszok gyakorlását a 7. héten történt lábtörésem miatt kellett átmenetileg elhalasztanom.)

Elindultam a tudatosabb énem felé vezető úton és visszavettem az irányítást az életem felett. Sokkal türelmesebb, elfogadóbb, stresszmentesebb lettem.

Hálás köszönet mindenkinek, aki valamilyen módon hozzásegített a változáshoz!

2023. július 16.

Domschitz Piroska