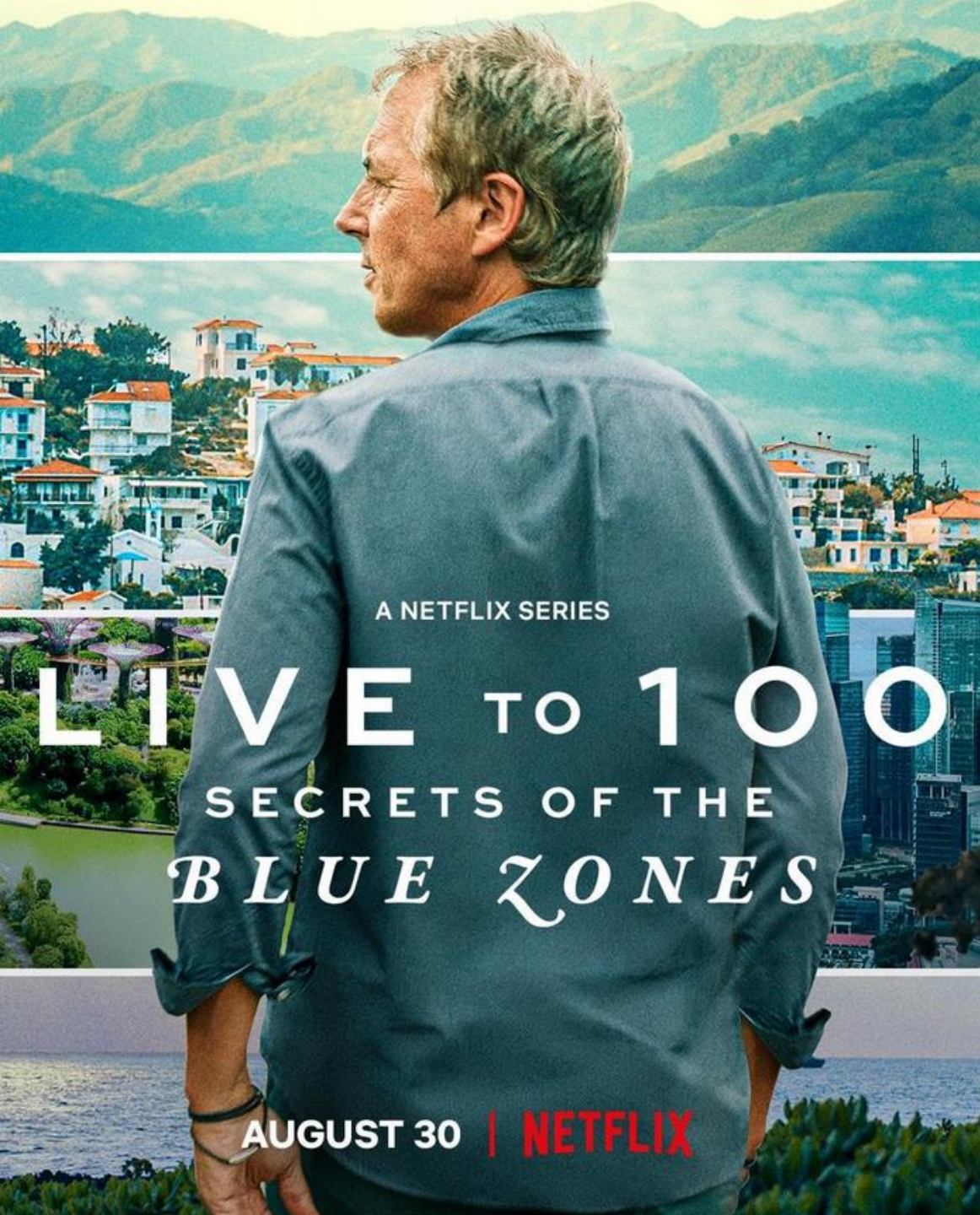




**SELF COACHING ESZKÖZTÁR A
KÉK ZÓNÁK ALAPJÁN,**

**AZAZ HOGYAN ÉLJÜNK TOVÁBB
EGÉSZSÉGESEN ÉS JÓL?**

KOMÓCSIN LAURA



2004-
Business
Coach

2007.
DIADAL
modell

2010.
Haszon
magazin:
25
legfontosabb
magyar nő

2013.
50 fiatal magyar
vállalkozói
példakép

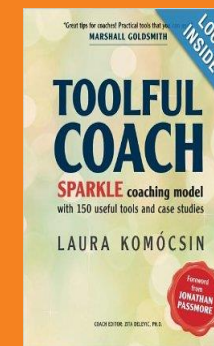
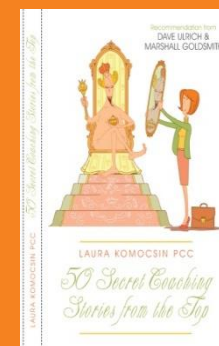
2014.
SPARKLE self
coaching
global CSR

2020. MCC +
Coach életmű
díj

2021.
Coaching
eszközök
periódusos
rendszere

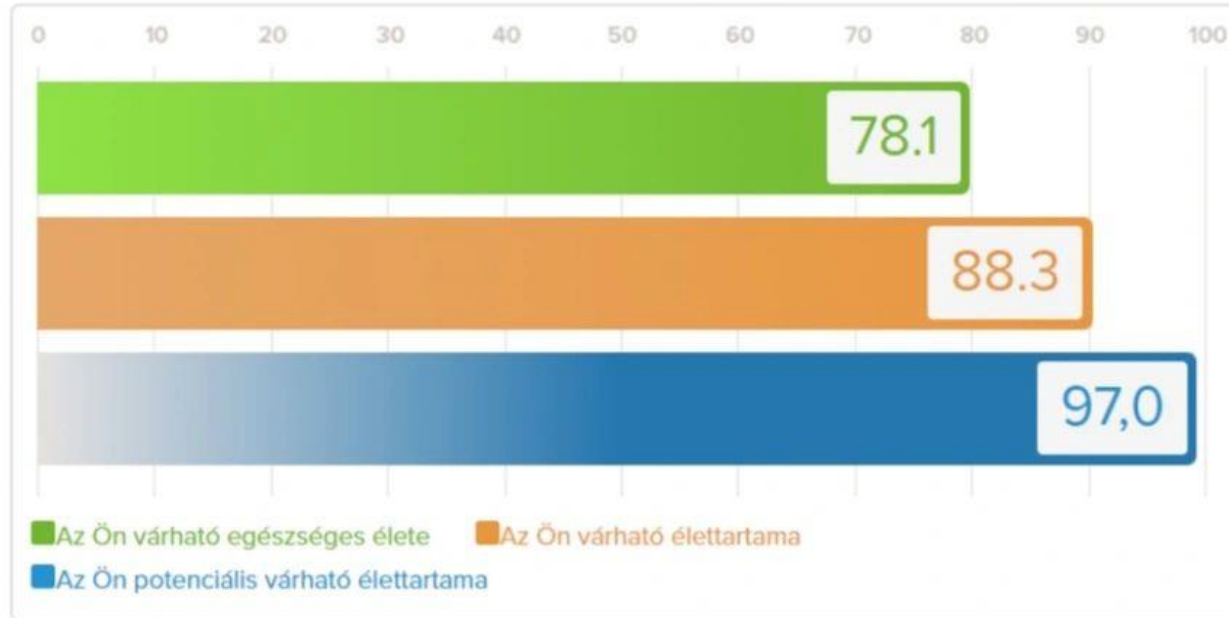
ÖN
BIZALOM
NÖVELDE

Komócsin Laura MCC



VÁRHATÓ ÉLETTARTAM - 2024. AUGUSZTUS 10

Néhány egyszerű változtatással **további 8,7 évet** adhat hozzá .



ADJUNK HOZZÁ MÉG 8,7 ÉVET▶



Link: <https://apps.bluezones.com/en/vitality>

KÉK ZÓNÁK

**Lomo Linda,
CALIFORNIA**



**Nicoya,
COSTA RICA**



**Sardinia,
ITALY**



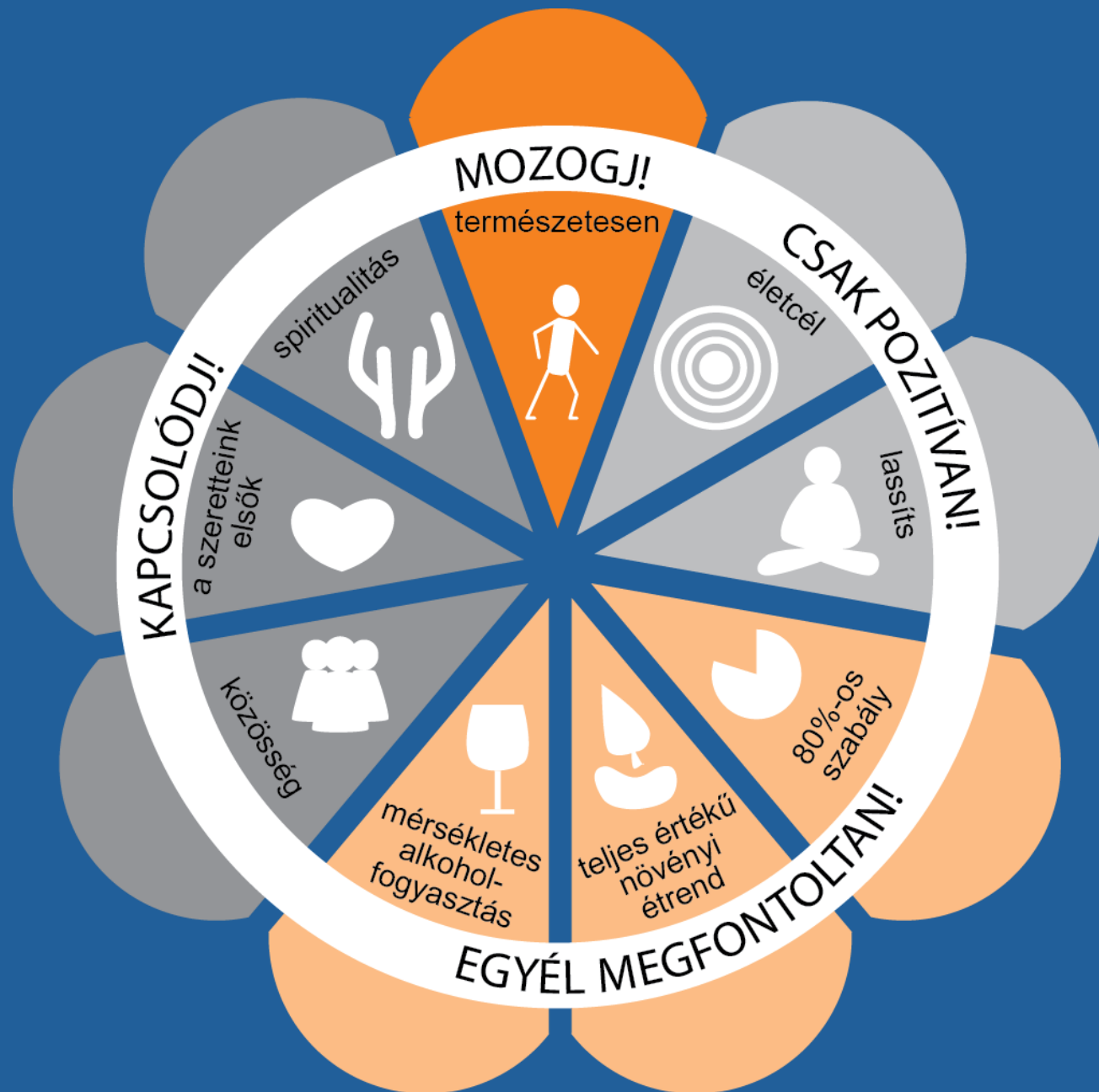
**Ikaria,
GREECE**

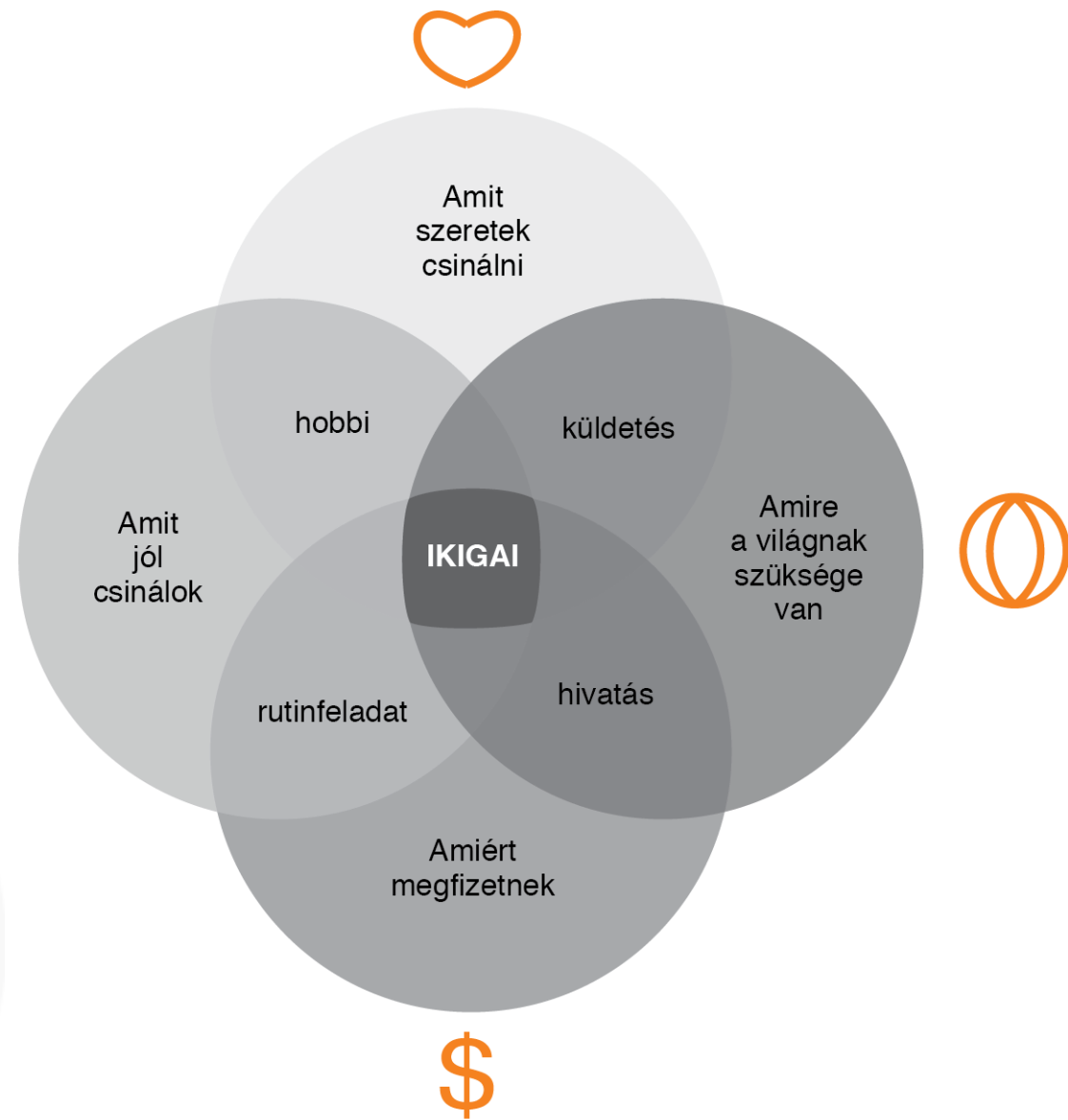
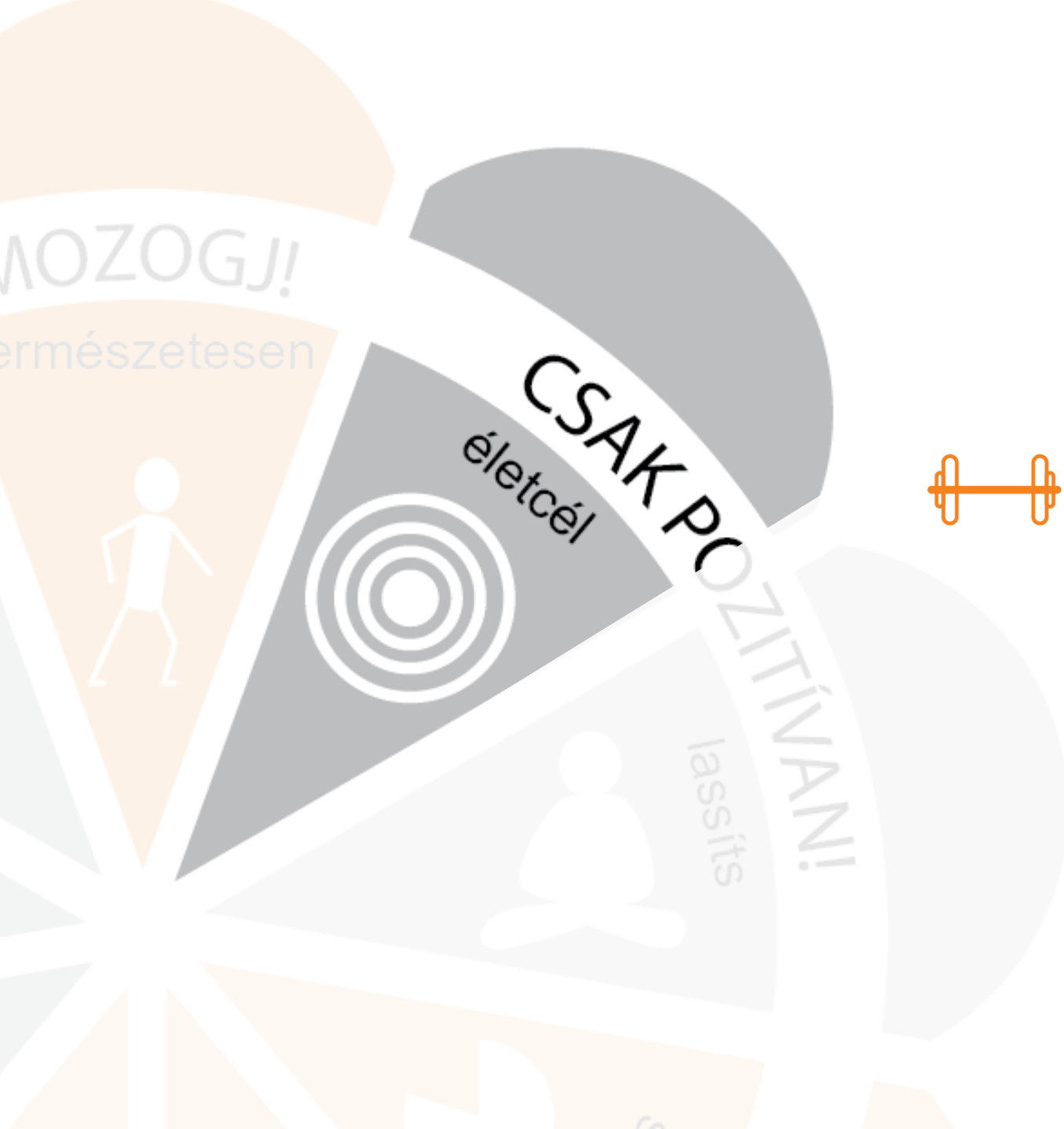


**Okinawa,
JAPAN**



Kék Zónák 9 Power modellje

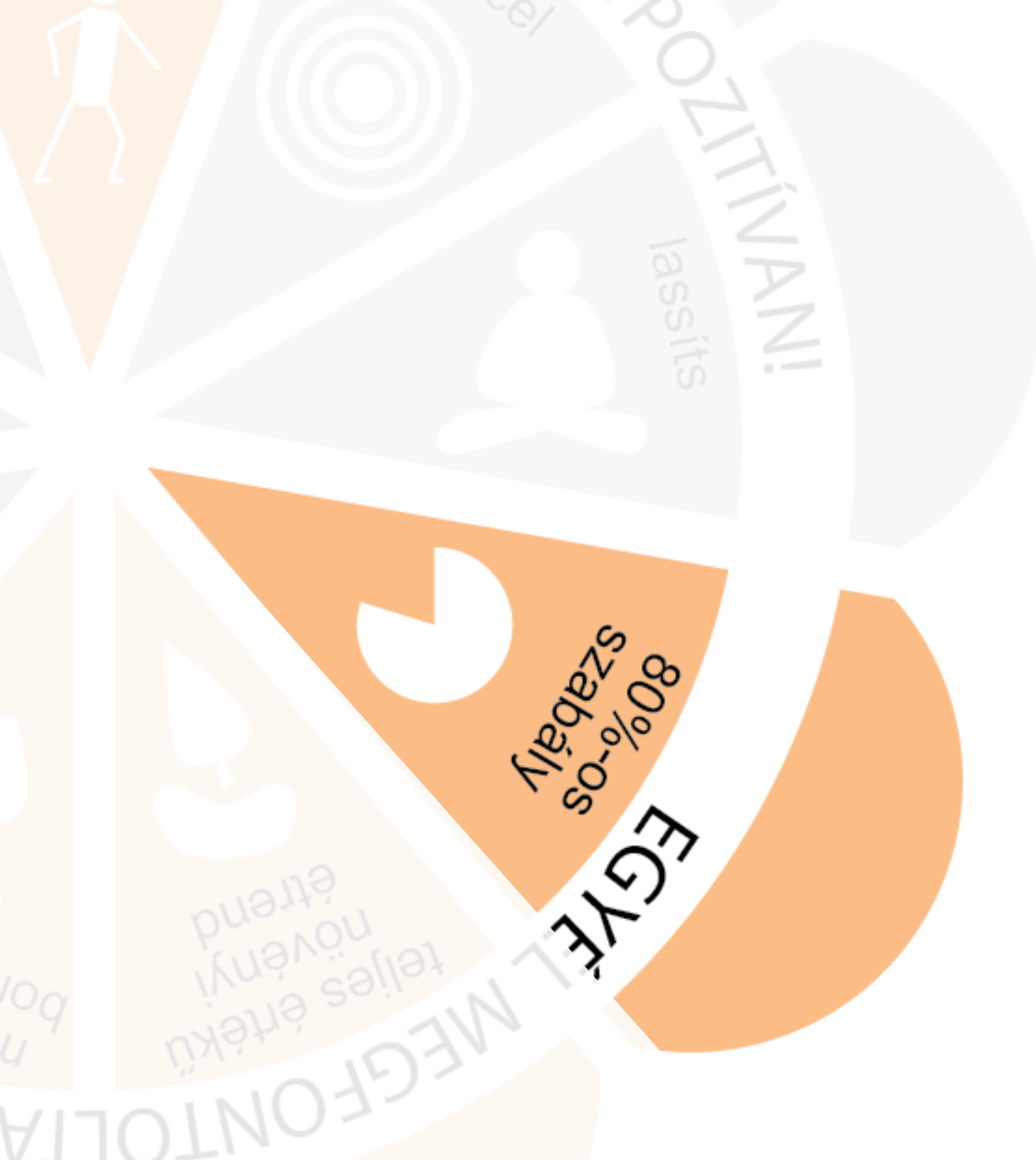




9 szabotőr



Pareto-elv Elég jó...





Vega-Vegán?

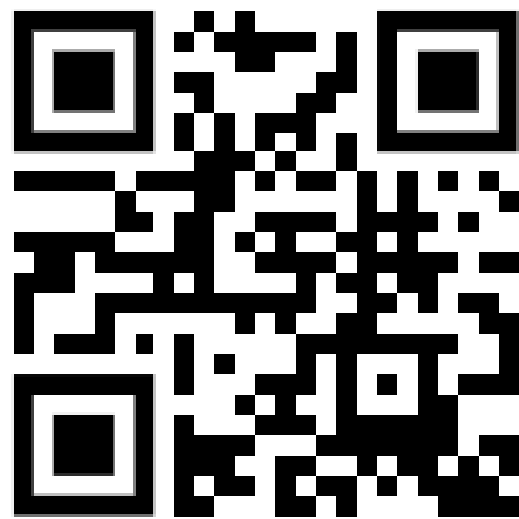
Alkoholmentes stresszcsökkentés

mérsékletes
borfogyasztás



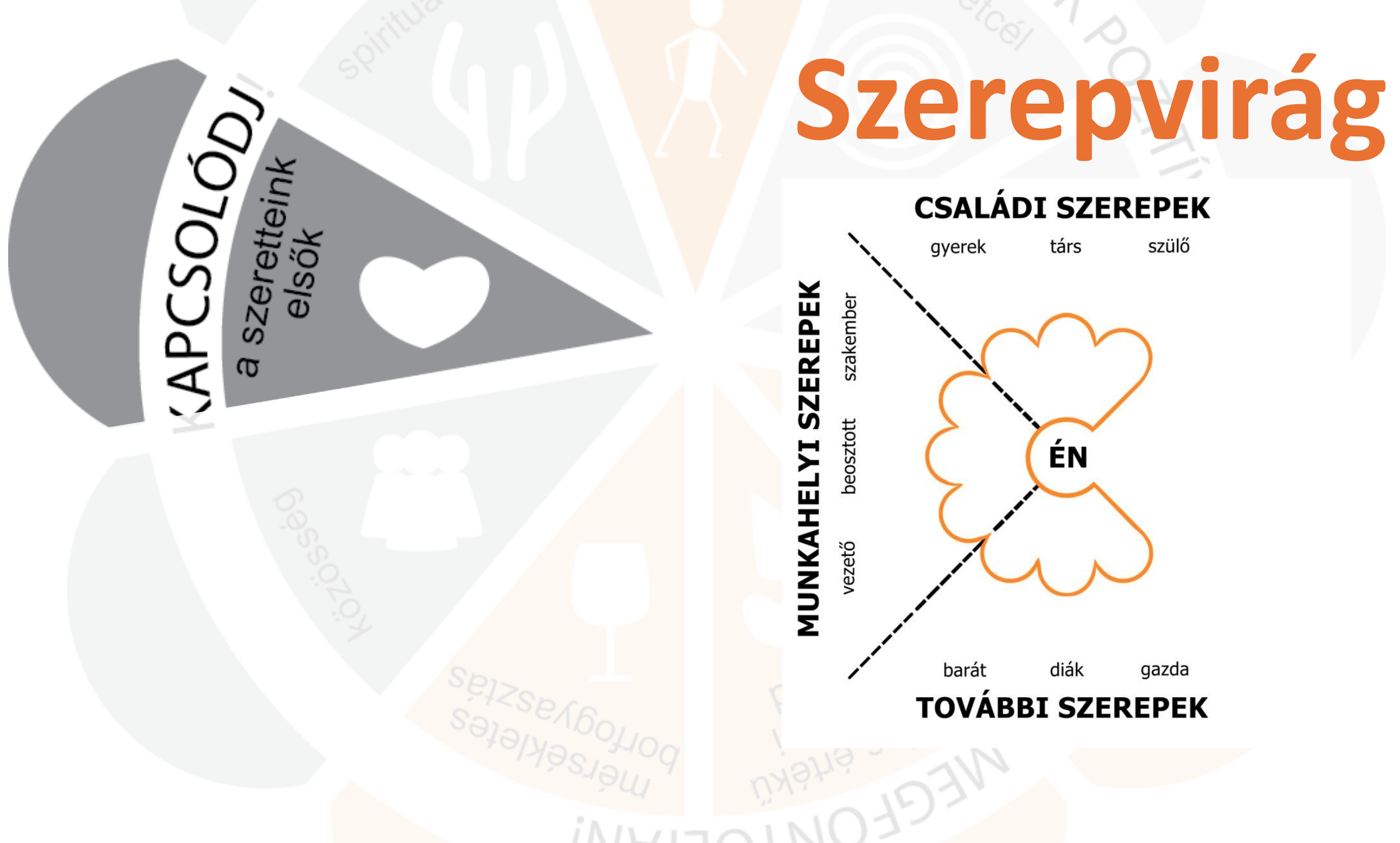
businesscoach

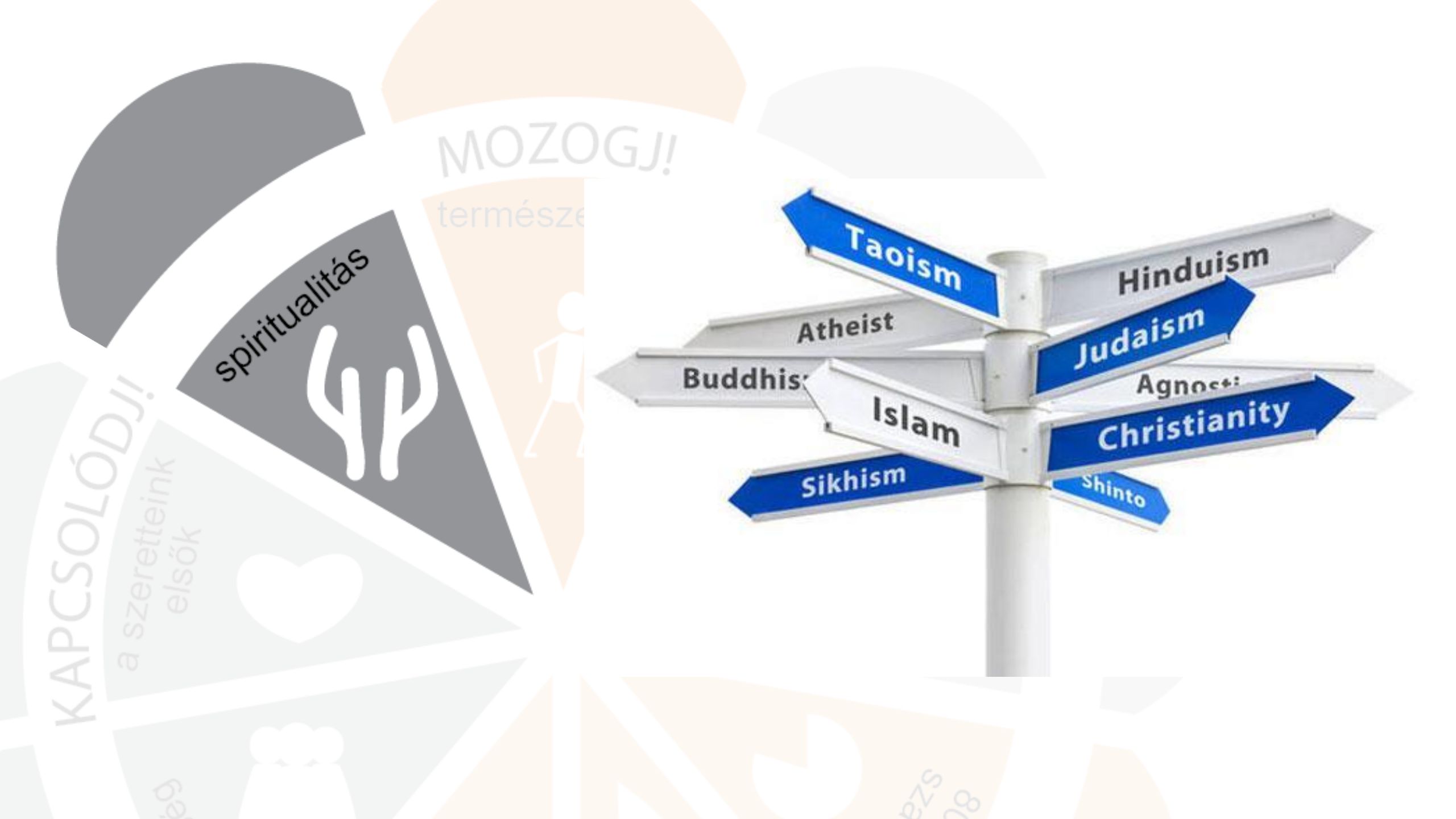
Társadalmi felelősségvállalás



ÖN
BIZALOM
NÖVELDE

Szerepvirág





MOZOGJ!

természe

spiritualitás



KAPCSOLÓDJ!

a szeretteink
elsők



Taoism

Hinduism

Judaism

Agnost

Christianity

Shinto

Sikhism

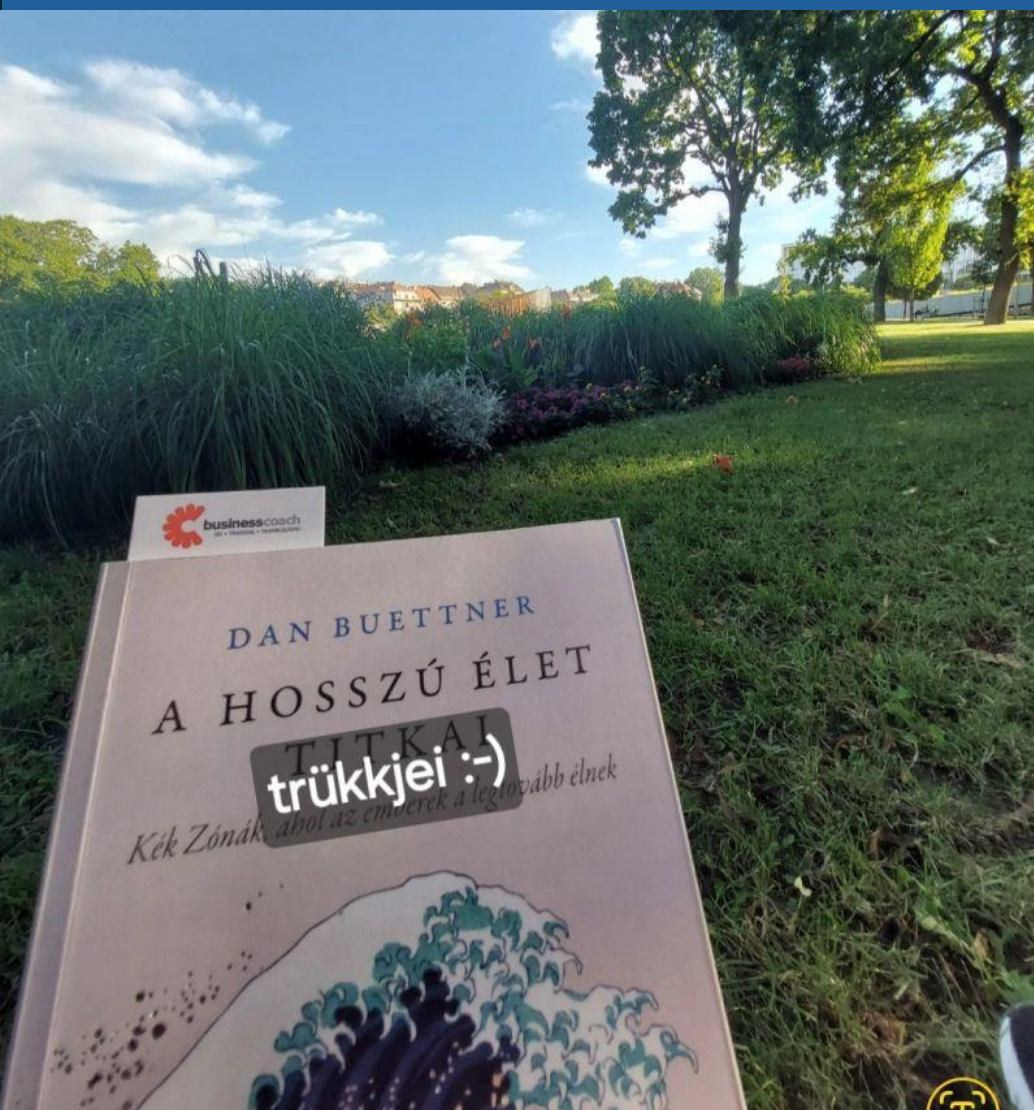
Islam

Buddhis

Atheist



**Templom
Guggolás
10.000 lépés
(geocaching, podcast...)**



Fogmosás közben állj egy lábon!

Egyél kisebb tányérból! (2 fagyi helyett csak 1)

Tedd kikerülhetetlenül az utadba a mérleget!

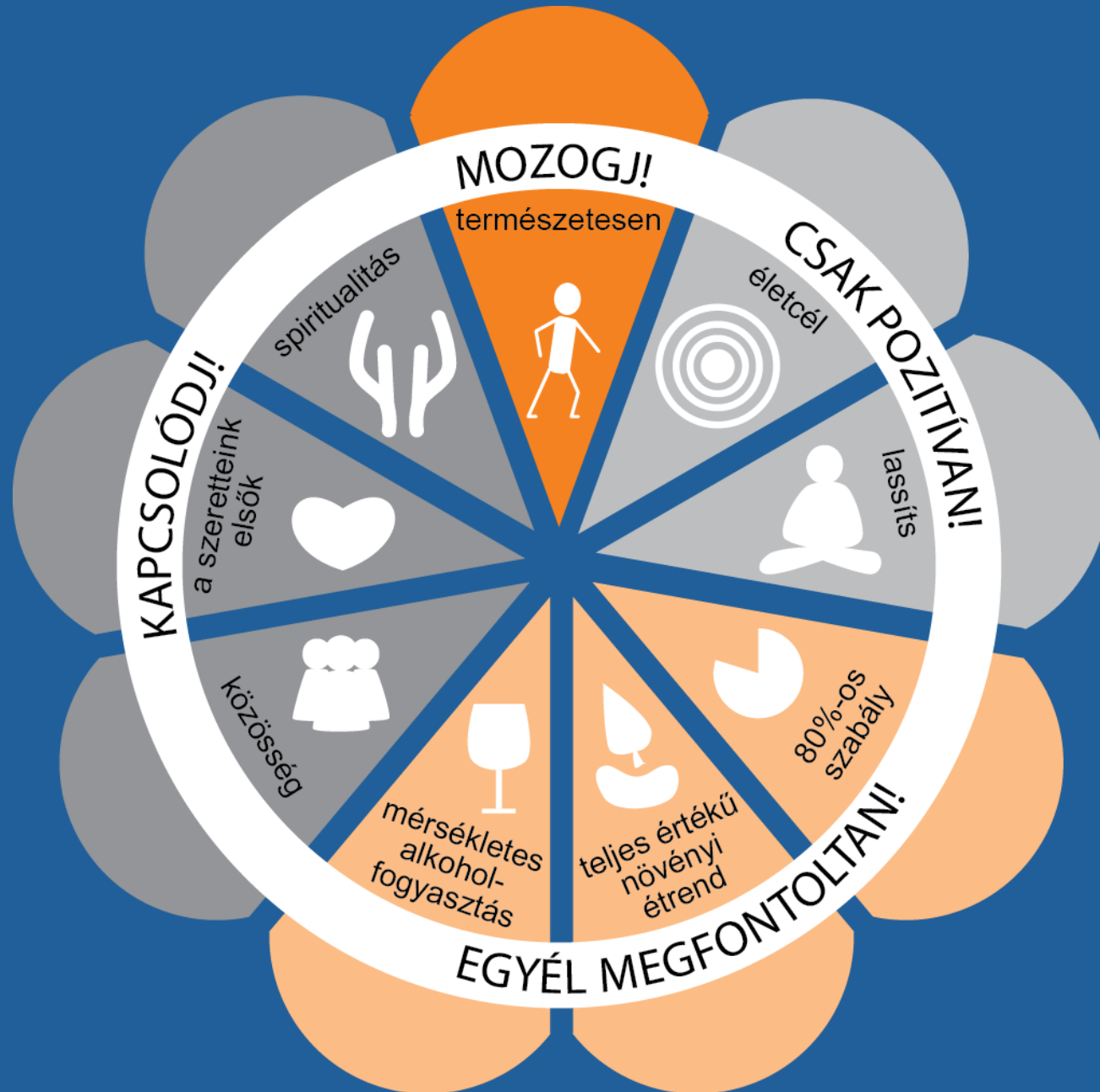
A nappaliban levő bonbonos tálat ürítsd ki és helyette olajos magvakat tegyél bele!

Koncentrálj az evésre, közben ne csinálj mást!

Tegyél egy szép gyümölcskosarat a konyhaasztalra és az aljára tedd a cetlit: "Töltsd meg!"

Keresd meg a Neked való (egyházi) közösséget!

Akárhányszor elmész egy ivókút mellett mindig igyál belőle vizet!



Egyéni vállalás,
Te mit próbálsz ki
a Kék Zónák alapján?