

Gratulálok, hogy letöltötted a munkafüzetet! Ezzel máris kezdedbe vetted életed irányítását! Miért mondom ezt? Tudod, életed olyan, mint egy hajó, ha nem irányítod, csak céltalanul sodródik a tengeren, nem tudja merre tart, hol köt majd ki. Abban a pillanatban viszont, amint meghatározod az irányt, 100%-ban oda is jutsz majd el, még akkor is, ha néha viharok/nehézségek állják utadat.

Gyakorlat a 2. fejezethez

**Eljött a te időd, határozd meg a munkafüzet segítségével életed irányát!
Tervezd meg céljaidat!**

A) Képzeld el, hogy van egy varázspálcád, amivel, ha suhintasz egyet, minden valóra válik, amit csak szeretnél. Hogy bármibe is fognál, azt sikerre vinnéd, mégpedig úgy, hogy a kudarc teljesen ki van zárva.

Írd le életed 7 területén, mi lenne az, amit szeretnél elérni. Merj álmodni!

Egészség:

Karrier:

Család/emberi kapcsolatok:

Pénzügyek:

Spiritualitás:

Közösség:

Fejlődés/képzés:

B) Válaszold meg az alábbi kérdéseket, egyenként 30 másodperc alatt!

Mi a három legfontosabb célod az egészséged terén?

1:

2:

3:

Melyek jelenleg a legfontosabb karriercéljaid?

1:

2:

3:

Mi a legfontosabb célod jelenleg az emberi kapcsolatok/családi kapcsolatok terén?

1:

2:

3:

Mi a három legfontosabb pénzügyi célod most?

1:

2:

3:



Jelenleg mi a 3 legfontosabb célod a spirituális fejlődésben és a belső békében?

- 1:
- 2:
- 3:

Jelenleg mi a 3 legfontosabb célod a közösségi életben?

- 1:
- 2:
- 3:

Fejlődésed és képzésed terén mi a 3 legfontosabb célod most?

- 1:
- 2:
- 3:

C) Sorolj fel 10 célt, amit az elkövetkezendő egy évben meg akarsz valósítani! Jelen időben fogalmazz, mintha már megvalósult volna. Minden mondatod kezdődjön „én” szóval. (Például: Én vagyok a helyi kultúrház vezetője. Én 60 kg vagyok!)

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:
- 6:
- 7:
- 8:
- 9:
- 10:

Gyakorlat a 3. fejezethez

Irányítsd életedet, irányítsd a gondolataidat!

Kulcsfontosságú a boldogságodhoz, hogy a negatív gondolatokat pozitívakkal helyettesítsd, ezáltal irányítás alá vonod érzelmi életedet. Az eddig felhalmozott hiedelmeinket ki tudjuk cserélni segítő megerősítésekre. Az első lépés, hogy beazonosítod őket.

Először írd le azt a 10 korlátozó/rossz érzést okozó gondolatot, ami leggyakrabban foglalkoztat!

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:
- 6:
- 7:



8:
9:
10:

PÉLDÁK

A pénzért keményen meg kell dolgozni!

- + Imádom a munkámban kiélni a kreativitásom!
- + Az emberek boldogan fizetnek nekem a munkámért!
- + Megérdemlem a gazdagságot!

Engem senki nem szeret!

- Nem kell mindenkinek megfelelnem!
- Milyen jó, hogy szerető férjem/feleségem van!
- Milyen szerencsés vagyok, hogy ennyi barátom van!

Bármibe kezdek, kudarcot vallok!

- Amibe csak belekezek, azt sikerre viszem!
- Sikertudattal végzem a munkámat!

Nekem úgysem sikerülhet!

- Az univerzum bőséges, és azt akarja, hogy sikerre vigyem!

Nekem erre nincs pénzem!

- Akárhová nyúlok, ott pénz terem!
- Mágnesként vonzom a pénzt!
- A bőség minden formáját vonzom!

Túl öreg vagyok!

- Azért születtem a Földre, hogy minden életkort megtapasztaljak!
- Szeretem a testem, mindig a legjobbat nyújtja nekem!
- Testemben egy 25 éves (bármit írhat) egészséges fiatal lakozik!

Most pedig írd át saját példáidat pozitív megerősítő gondolatokká/ állításokká!

1:
2:
3:
4:
5:
6:
7:
8:
9:
10:



Minden alkalommal, mikor azon kapod magad, hogy egy régi lehangoló gondolat felbukkan, csípd magad nyakon, és cseréld ki egy megfelelő pozitív állításra. Légy türelmes, ahhoz, hogy egy segítő megerősítés belépjen az életedbe, időre van szükség. De az eredménye minden várakozást felülmúl.

Gyakorlat a 3. fejezethez

Írj le most 10 olyan dolgot az életedben, amiért hálás vagy!

- 1: Hálás vagyok, hogy.....
- 2: Hálás vagyok, mert.....
- 3:
- 4:
- 5:
- 6:
- 7:
- 8:
- 9:
- 10:

Írj le 10 olyan dolgot, amiért büszke vagy magadra!

- 1: Büszke vagyok magamra, mert.....
- 2: Büszke vagyok magamra, hogy
- 3:
- 4:
- 5:
- 6:
- 7:
- 8:
- 9:
- 10:

Gyakorlat a 7. fejezethez

Nézd át a 2. fejezethez tartozó (C) gyakorlatnál leírt 10 célot és egyesével gondold át, szerinted, milyen tulajdonságok kellene ahhoz, hogy elérd azokat.

Egy célhoz több tulajdonságot írd!

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:



- 5:
- 6:
- 7:
- 8:
- 9:
- 10:

*Most gondold át, mely tulajdonságokkal rendelkezel már és melyekkel nem!
Ezeket a tulajdonságokat pedig foglald jelen idejű mondatba, és írd le egyes szám első személyben. (Pl. Határozott személy vagyok. Képes vagyok összeszedetten gondolkodni. Mindig kedvesen fordulok az emberek felé. Megbízható vagyok, stb.)*

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:
- 6:
- 7:
- 8:
- 9:
- 10:

Ezek lesznek jövőbeni életed legfontosabb mantrái. Ha szeretnéd elérni céljaidat, minden nap mondogasd ezeket a mondatokat magadnak, akár hangosan az autóban ülve, akár ott-hon a tükör előtt, akár lefekvés előtt. Gyakorlással át tudod alakítani belső világodat, s a külső körülmények idővel igazodnak hozzá. Minél kitartóbban, minél lelkesebben gyakorlod, annál tapasztalhatod meg a pozitív változást!

Sok sikert hozzá!

Ne feledd: „Ma teremtetted a jövődet!”

