



RENDEZVÉNYSZERVEZŐ

ÖNFELFEDEZÉS

Válaszolj a következő kérdésekre. Nincsenek szabályok. Hadd beszéljen a szíved.

VALÓBAN BOLDOG ÉS BÉKÉBEN VAGYOK ÖNMAGAMMAL?
MIÉRT? MIÉRT NE?

MI A „FELSŐBB ÉNEM”? ÍRD LE RÉSZLETESEN.

GONDOLATMODELL

Kezdd el nyomon követni a gondolkodási mintáidat. Írd le a negatív gondolataidat, és minden negatív gondolatot cserélj le egy pozitívra.

NEGATÍV

POZITÍV

NEGATÍV

POZITÍV

NEGATÍV

POZITÍV

NEGATÍV

POZITÍV

KORLÁTOZÓ HITEK

A hit, ami visszatart:

"pl. Nem tudok megváltozni."

Honnan ered ez a hiedelem?

Hogyan káros ez a hiedelem?

Mi lehetne jobb alternatívája ennek a hiedelemnek?

REGGELI RUTIN

HÉT _____

	AZ ÉN	KEDD	HÁZASO	GYŰJT	PÉNTEK	ÜLT	NAP
CSEND	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MEGERŐSÍTÉS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MEGJELENÍTÉS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
GYAKORLATOK	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
OLVASÁS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
RAJZ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

AZ ÉN
MIÉRT EM

MEGJEGYZÉS

ESTI RUTIN

REGGELI SZÜKSÉGLETEK

○ ○ ○ ○ ○

ESTI SZÜKSÉGLETEK

○ ○ ○ ○ ○

[illegible]

10 PERC, HOGY SZEMBENÉZZ A FÉLELMEIDDEL

Dátum

Egy régi félelem, amitől olyan boldogan szabadulsz meg:

Az egyik módja annak, hogy a régi félelmed visszatartson:

Egy módja annak, hogy az életed jobb legyen, ha túljutsz rajta:

Az utolsó dolog, amit tennél, ha megszabadulhatnál a félelmedtől:

Egy nagyon apró lépés, amit megtehetsz előre, az az első:

10 PERC HÁLA

Írj egy köszönőlevelet valakinek, akinek már régóta megakartál köszönni, de eddig nem volt rá lehetőséged.

Dátum

Egy személy, akinek szeretnél köszönetet mondani:

Egy dolgot szeretnél neki megköszönni:

Két részlet, ami leírja azt a dolgot vagy cselekedetet, amiért hálás vagy:

Egy módja annak, ahogyan a dolog vagy cselekedet változást hozott számodra:

NAPI HÁLA

Reggel:

Dátum:

Hálás vagyok
a
következőkért:

Alig várom, hogy:

Napi
megerősítés:

Este:

Jó dolgok történtek ma:

Amit tehetek, hogy még jobb legyen a
holnapom:

HÁLAKÖVETŐ

HÓNAP _____

EMELD A REZGÉSEIDET

Egy személy, akivel megosztod a kalandjaidat:

Egy étel, ami az otthonodra emlékeztet:

Egy emlék, amin biztosan nevetni fogsz:

Egy feladat, amire mindig készen állsz:

Egy dologban hiszel most jobban, mint valaha:

Egy meglepetés, ami feldobja a napodat:

Egy zene, amit szeretsz hallgatni:

IHLET

PODCASTOK

KÖNYVEK

DALOK

VIDEÓK

TANFOLYAMOK

HANG

HOGY MEGVALÓSÍTSD AZ ÁLMAIDAT

EGÉSZSÉG Élőnek és energiával telinek érzem magam.

KAPCSOLATOK Nagyon szerencsés vagyok, hogy szerető emberek vannak.

LELKISÉG Nyugodtnak, koncentrálnak és összekapcsolódottnak érzem magam.

PÉNZÜGY Bőségnek érzem magam.

ELME Az elmém éles és fókuszált.

VÁGYAK MUNKALAPJA

A VÁGYAM MEGHATÁROZÁSA

INDOKLÁSOM MEGFOGALMAZÁSA

HOGY ÉREZNÉM MAGAM

3-6-9. *MÓDSZER*

Dátum

Írd le háromszor annak a dolognak a nevét, amit meg szeretnél valósítani:

Írd le hatszor a szándékodat azzal kapcsolatban, amit meg szeretnél valósítani:

Írd le kilencszer, hogy mit szeretnél megvalósítani. Légy konkrét és vizualizáld.

LÁTNIVALÓK LISTA

Foglald össze, mit vonzottál be az életedbe a múltban, és mit szeretnél bevonítani a jövőben. Használd ezt vizuális útmutatóként, amely segít a pozitív megerősítések gyakorlásában és a jövőben kívánt dolgok megvalósításában.

DOLGOK, AMIKET BEVONZTÁL
AZ ÉLETEDBE

DOLGOK, AMIKET BE SZERETNÉL
VONZANI AZ ÉLETEDBE

BŐSÉGTUDAT

KI SZERETNÉK LENNI:

AMIT SZERETNÉK, HOGY LEGYEN:

LEVÉL A VILÁGEGYETEMNEK

Ez a betűgyakorlat segít megtisztítani az elméd a félelmektől, amelyek visszatartanak. Tehát világosan fogalmazd meg a vágyadat, és ne felejtsd el hálát mutatni, és légy büszke arra, amit elértél.

[illegible]

A PRIORITÁSAIM

Feladat neve

A feladathoz vezető lépések

1

2

3

4

5

DEMONSTRÁCIÓS MEGMOZDULÁS

AZONOSÍTANI

Meg akarom valósítani [a vágyadat], mert ettől olyan érzést fogok érezni, mint [azonosítsd az érzelmet, amit ez a megnyilvánulás okoz benned]

ÁLOM

Milyen érzés lesz, amikor a vágyad valóra válik? (Használd a jelen időt, pl.: érzem, vagyok, hálás vagyok...)

IGAZÍTÁS

Írd le, mit tehetsz MA, hogy gyakorold az 1. részben leírt érzéseket.

VÍZIÓTÁBLA

Karrier / Üzlet

Pénzügy

Család / Barátok

Szeretet

Személyes fejlődés

Egészség

Szabadidő

Elme

AZ EGÉSZSÉG MEGNYILVÁNULÁSA

AMIT MEG AKAROK MUTATNI:

AMIÉRT EZT SZERETNÉM MEGMUTATNI:

HOGYAN MANIFESZTÁLOM?

ELSŐ 3 LÉPÉS AZ INDULÁSHOZ

A GAZDAGSÁG MEGNYILVÁNULÁSA

AMIT MEG AKAROK MUTATNI:

AMIÉRT EZT SZERETNÉM MEGMUTATNI:

HOGYAN MANIFESZTÁLOM?

ELSŐ 3 LÉPÉS AZ INDULÁSHOZ

AZ ÜZLETI MEGNYILVÁNULÁS

AMIT MEG AKAROK MUTATNI:

AMIÉRT EZT SZERETNÉM MEGMUTATNI:

HOGYAN MANIFESZTÁLOM?

ELSŐ 3 LÉPÉS AZ INDULÁSHOZ

KARRIER MEGNYILVÁNÍTÁS

AMIT MEG AKAROK MUTATNI:

AMIÉRT EZT SZERETNÉM MEGMUTATNI:

HOGYAN MANIFESZTÁLOM?

ELSŐ 3 LÉPÉS AZ INDULÁSHOZ

A SZERETET MEGNYILVÁNULÁSA

AMIT MEG AKAROK MUTATNI:

AMIÉRT EZT SZERETNÉM MEGMUTATNI:

HOGYAN MANIFESZTÁLOM?

ELSŐ 3 LÉPÉS AZ INDULÁSHOZ

A CSALÁD MEGNYILVÁNULÁSA

AMIT MEG AKAROK MUTATNI:

AMIÉRT EZT SZERETNÉM MEGMUTATNI:

HOGYAN MANIFESZTÁLOM?

ELSŐ 3 LÉPÉS AZ INDULÁSHOZ

A BARÁTOK MEGNYILVÁNULÁSA

AMIT MEG AKAROK MUTATNI:

--

AMIÉRT EZT SZERETNÉM MEGMUTATNI:

--

HOGYAN MANIFESZTÁLOM?

--

ELSŐ 3 LÉPÉS AZ INDULÁSHOZ

--

--

--

AZ UTAZÁS MEGNYILVÁNULÁSA

AMIT MEG AKAROK MUTATNI:

--

AMIÉRT EZT SZERETNÉM MEGMUTATNI:

--

HOGYAN MANIFESZTÁLOM?

--

ELSŐ 3 LÉPÉS AZ INDULÁSHOZ

--

--

--

NYILVÁNTARTÁS KEZDŐLAP

AMIT MEG AKAROK MUTATNI:

--

AMIÉRT EZT SZERETNÉM MEGMUTATNI:

--

HOGYAN MANIFESZTÁLOM?

--

ELSŐ 3 LÉPÉS AZ INDULÁSHOZ

--

--

--

AUTÓMEGJELENÉS

AMIT MEG AKAROK MUTATNI:

--

AMIÉRT EZT SZERETNÉM MEGMUTATNI:

--

HOGYAN MANIFESZTÁLOM?

--

ELSŐ 3 LÉPÉS AZ INDULÁSHOZ

--

--

--

MEGJELENÍTÉS

A VIZUALIZÁCIÓM SORÁN A KÖVETKEZŐKET LÁTTAM:

A VIZUALIZÁCIÓ SORÁN A KÖVETKEZŐ ÉRZÉSEKET ÉREZTEM:

AZ ÖT ÉRZÉKSZERVEMMEL LÁTTAM, HALLOTTAM, SZAGOLTAM, ÍZLELTEM ÉS TAPINTOTTAM:



AMIBŐL TÖBBET SZERETNÉK LÁTNI:

AMIBŐL KEVESEBBET SZERETNÉK LÁTNI:

FEJEZD KI A VÁGYAIDAT

Azt kívántad:

Egy ok, amiért kifejezted a kívánságodat:

Amit tehetsz, hogy valóra váljon a kívánságod:

SZÁNDÉKOK KITŰZÉSE

SZÁNDÉKOM ERRE AZ ÉVRE/NAPRA:

ÍRD LE

HOGYAN MŰKÖDIK EZ A SZÁNDÉK?
ÉRZED?

MILYEN ÉRZÉSEKET KELT MÁSOKBAN
EZ A SZÁNDÉK?

ÍRJ LE 3 VAGY TÖBB MÓDOT, AHOGYAN A SZÁNDÉKOD MOST SZOLGÁL TÉGED:



MUNKALAP

AMIRŐL FELADOK

HOGYAN ÉRZEM AZ
ÉRZÉSEMET

LÉPÉSEK A TOVÁBBHALADÁSHOZ

HOGYAN FOG EZ SEGÍTENI NEKEM?

RAJZOLJ EGY SZIMBÓLUMOT VAGY NÉHÁNY SZÓT ARRÓL, HOGY NE ENGEDJ EL!

A 10 MEGERŐSÍTÉSEM

1.1. ÉN
VAGYOK ...

1.2. ÉN
VAGYOK ...

1.3. ÉN
VAGYOK ...

1.4. ÉN
VAGYOK ...

1.5. ÉN
VAGYOK ...

1.6. ÉN
VAGYOK ...

1.7. ÉN
VAGYOK ...

1.8. ÉN
VAGYOK ...

1.9. ÉN
VAGYOK ...

1.10. ÉN
VAGYOK ...

TEST ELME LÉLEK

[illegible][illegible][illegible]

RECEPCIÓS MUNKALAP

MIT KAPOK?

HOGYAN ÉRZEM AZ
ÉRZÉSEMET

MEGERŐSÍTÉS

HOGYAN FOG EZ SEGÍTENI NEKEM?

RAJZOLJ EGY SZIMBÓLUMOT VAGY NÉHÁNY SZÓT AZ ELFOGADÁSRÓL

TÖKÉLETES NAP

HOGYAN NÉZ KI EGY TIPIKUS NAPOM?

MENNYI A JÖVEDELMEM?

JÖVEDELEM FORRÁSA?

MI IZGAT ENGEM MOST A LEGJOBBAN AZ ÉLETBEN?

TANÁCS, AMIT AZ ÖREG ÖNMAGAMNAK ADNÉK

BELSŐ PÁRBESZÉD A PÉNZÜGYI BLOKKOKRÓL

Beszélgetés témája:

Mit mondtál:

Kinek jutott eszébe ez az ötlet:

Miért mondtad ezt:

Mi történt ezután:

Mit gondolsz erről:

Mit tanultál:

PÉNZBLOKKOK SZERKESZTÉSE

PÉNZBLOKKOK



IGAZÍTANI

PÉNZBLOKKOK



IGAZÍTANI

PÉNZBLOKKOK



IGAZÍTANI

A PÉNZ MEGJELENÉSE

ÚRBANK

DÁTUM

FIZETÉS A RENDELÉSÉRT



Teljes összegben kifizetve

Világegyetem

A

ALÁÍRÁS

ÚRBANK

DÁTUM

FIZETÉS A RENDELÉSÉRT



Teljes összegben kifizetve

Világegyetem

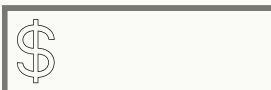
A

ALÁÍRÁS

ÚRBANK

DÁTUM

FIZETÉS A RENDELÉSÉRT



Teljes összegben kifizetve

Világegyetem

A

ALÁÍRÁS

A PÉNZZEL KAPCSOLATOS HIEDELMEIM

A PÉNZ

A PÉNZNEK KELLENE

[illegible][illegible]

10 GONDOLKODÁSMÓD

Amikor kedvesek vagyunk magunkhoz és jó szándékkal beszélünk, nagyobb valószínűséggel vonzunk be jó dolgokat magunkhoz. Írj le 10 módszert a pozitív gondolkodásra.

1

2

1.3

1.4

5

6

1.7

8

9

1.10

AKCIÓTERV

Hagyd abba.

Kevesebbet tenni

Csak így tovább.

Kezdj el csinálni

10. SZINTŰ ÉLETLELTÁR

Értékeld életed minden területét 1-től 10-ig a megadott oszlopokban, ahol az 1 alacsony elégedettséget, a 10 pedig teljes beteljesülést jelent. Használd ezt útmutatóként álmaid életének megvalósításához szükséges területek azonosításához.

[illegible]

10. SZINTŰ ÉLETKÉSZLET

Értékeld életed minden területét 1-től 10-ig a megadott oszlopokban, ahol az 1 alacsony elégedettséget, a 10 pedig teljes beteljesülést jelent. Használd ezt útmutatóként álmaid életének megvalósításához szükséges területek azonosításához.

[illegible]

NÖVEKEDÉS VS. RÖGZÜLT GONDOLKODÁSMÓD

Növekedési gondolkodásmód

KIHÍVÁSOK

A kihívások számomra a fejlődés eszközei.

MOSÁS

Új dolgokat próbálok ki.

KÉSZSÉGEK

Mindig tudok új dolgokat tanulni.

AKADÁLY

Addig fogom változtatni a hozzáállásomat, amíg sikerül.

MÁSOK SIKERE

A sikerük inspirál engem. Talán van mit tanulnom tőlük.

KRITIKA

Tanulhatok az újrakötésből!

Rögzült gondolkodás

KIHÍVÁSOK

Igyekszem elkerülni a kihívásokat, hogy ne tűnjek hülyének.

MOSÁS

Maradok annál, amit ismerek

KÉSZSÉGEK

Vagy jó vagyok benne, vagy nem. Ha nem, az is rendben van.

AKADÁLY

Egyszerűen nem vagyok benne jó, és ez már csak így megy.

MÁSOK SIKERE

Igazságtalan, hogy nekik sikerül, nekem pedig nem.

KRITIKA

Fenyegetve érzem magam a kapott kritikák miatt.

NAPI TUDATOSSÁG

M	T	B	T	F	V	V
		E			EL	EL

A LEGJOBB NAPI MEGERŐSÍTÉSEK A MEGVALÓSULÁSHOZ

HÁLA

MEGJEGYZÉS

A FÓKUSZ MEGNYILVÁNÍTÁSA

FÓKUSZÁLJ A MÁRA

LÉPÉSEK A CÉLOM ELÉRÉSÉHEZ

MEGERŐSÍTÉSEK A KÖZPONTOSÍTÁS MELLETT

RAJZOLJ EGY FÓKUSZ JELET, VAGY AZT, AMIRE FÓKUSZÁLSZ

MEGNYILVÁNULÓ CÉLOK

CÉLOK

--

HOGYAN FOG NÉZNI KI, AMIKOR ELÉREM?

--

HOGYAN FOGOM ÉREZNI MAGAMAT, AMIKOR EZT ELÉREM?

--

LÉPÉSEIM

--	--

A TERVEZETT DÁTUM

--

NYILATKOZAT DÁTUMA

--

NEGYEDÉVES GÓLOK

EGÉSZSÉG ÉS FITNESZ

CÉL

MIÉRT

DÍJAZÁS

JEGYZETEK ÉS GONDOLATOK

[illegible]

ÉVES CÉLOK

EGÉSZSÉG ÉS FITNESZ

CÉL

MIÉRT

DÍJAZÁS

JEGYZETEK ÉS GONDOLATOK

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

SZEMÉLYES TERVEZŐ

HÓNAP

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap

HAVI CÉLOK

MEGJEGYZÉS

HETI ELMÉLKEDÉS

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

MEGJEGYZÉS

HAVI ELMÉLKEDÉS

A hónap legjobb eseményei...

Kik voltak a hónap legjobb emberei (miért?)...

Mit tehetnék, hogy a következő hónap még jobb legyen...?

ÉVES ELMÉLKEDÉS

Az idei év legjobb dolgai...

Az év legjobb emberei (miért?)...

Amit idén tanultam...

A leghálásabb vagyok...

Mit tegyek, hogy jövőre még jobb legyen...?

A MANIFESZTÁCIÓK FRISSÍTÉSE

KARRIER

ÜZLETI

PÉNZÜGY

EGÉSZSÉG

CSALÁD

BARÁTOK

A MANIFESZTÁCIÓK FRISSÍTÉSE

SZERETET

SZABADIDŐ

SZEMÉLYES FEJLŐDÉS

ELME

UTAZÁSI

ÚJ DOLGOK

CÉLOK LISTÁJA



EREDMÉNYEK

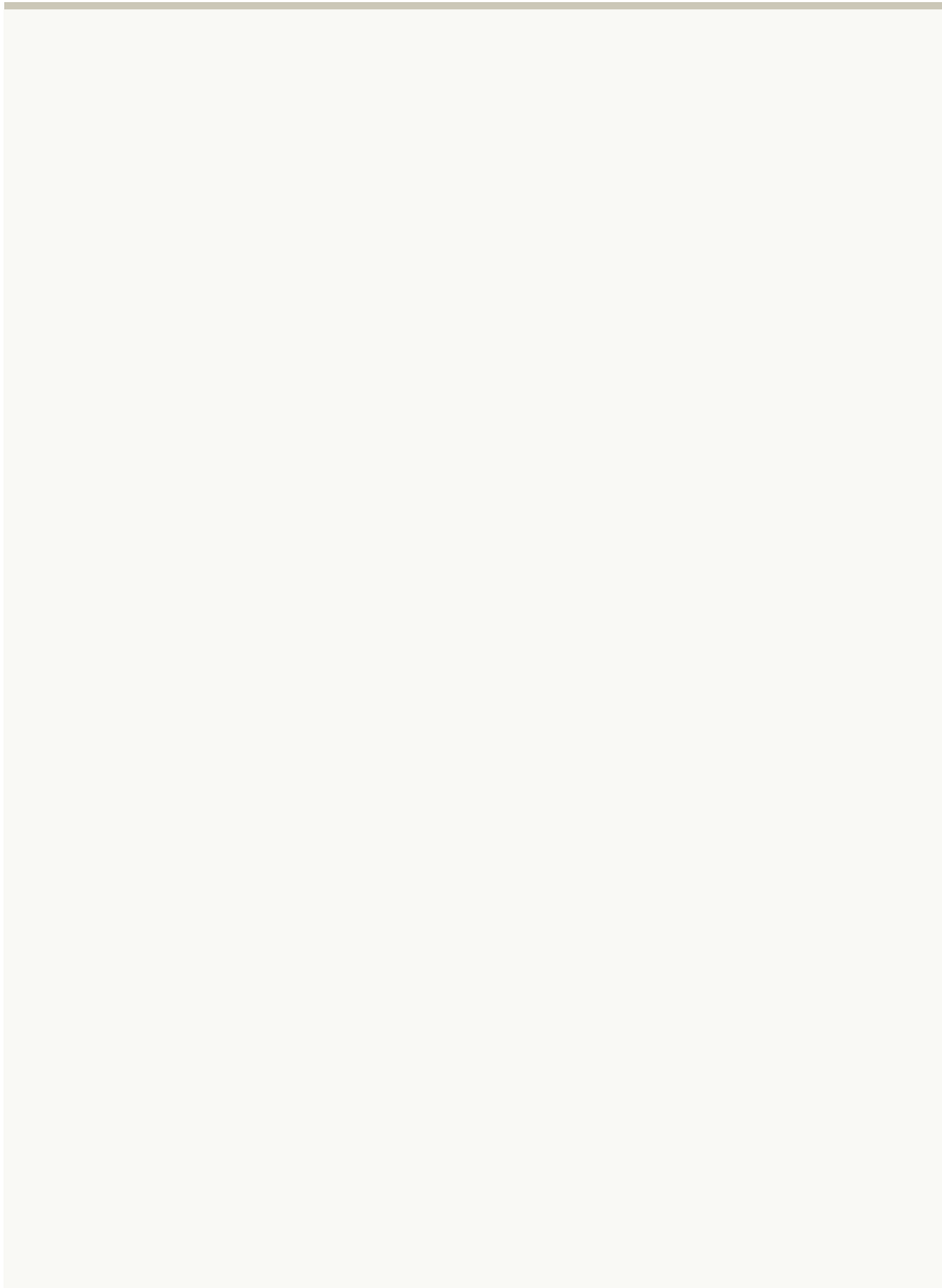
Ezen az oldalon írd le mindazt, amit el szeretnél érni az életedben – fizikailag, anyagilag, kapcsolatokban, karrieredben stb.

ÉLMÉNYEK

Erre az oldalra írd le mindazt, amit meg szeretnél tapasztalni az életedben – boldogságot, új helyeket, ételeket stb.

--	--

AZ ÚJ VALÓSÁGOM



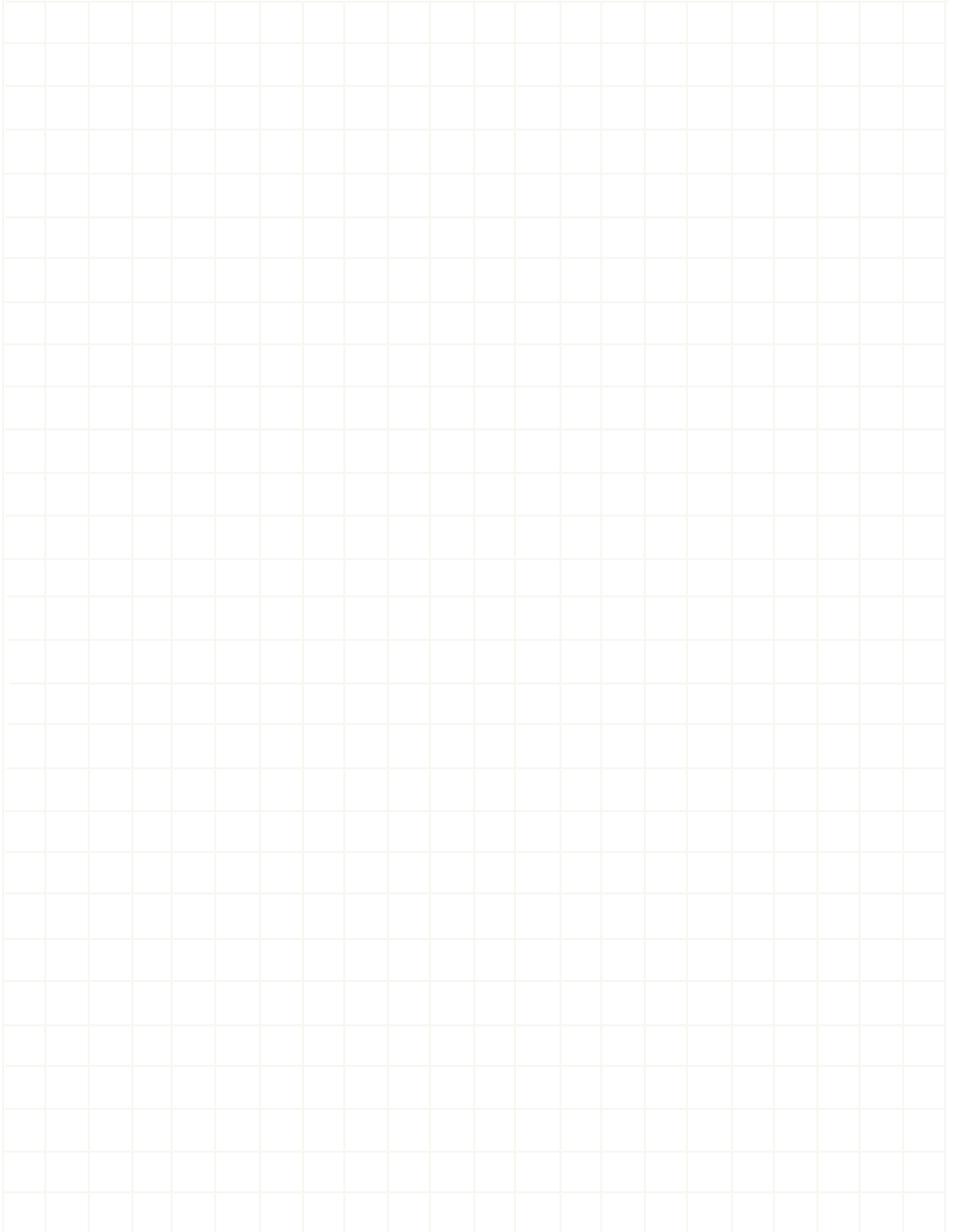
NAPI



NAPI



NAPI



NAPI



NAPI



A series of 12 horizontal, light beige bars spanning the width of the page, providing a structured area for writing or drawing.

NAPLÓÍRÁS

