

**YOUR HIGHEST SELF CLUB**

**21 NAPOS**

*Szándék meghatározás*

**K Í H Í V Á S**

Teremtsd meg a teret a szándékkal teli élethez

**SCHMIDT-VACHTLER LIZ - Limaaya Mindful Lifestyle**

# 1. NAP

## Teremts magas energiájú fizikai teret

Ahhoz, hogy szándékkal teli életmódot folytass, meg kell tanulnod elengedni, mentálisan, érzelmileg és fizikailag. Ki kell tisztítanod és el kell engedned mindazt, ami visszatart, hogy több pozitív energiának és szeretetnek legyen hely az életedben.

Az első lépés? Küzdj meg a rendetlenséggel a fizikai környezetemben. Az otthoni „lomtalanítás” a Feng Shui egyik legátalakítóbb tisztítása. A rendetlenség akadályozza az energia szabad áramlását, megfojtja a kreativitást és meggátolja a pozitív rezgések áramlását.

Ha a környezeted blokkolva van, ezáltal te is blokkolva vagy. Ezért fontos, hogy teret teremts azokon a helyeken, ahol a legtöbb időt töltesz. Takarítsd ki a szekrényedet. Rendezd el az irodádat. Tedd rendbe az autódát. Takarítsd ki azt, ami már nem szolgál téged. Nézd át a holmijaidat, és kérdezd meg magadtól: "Ez emeli az energiámat, ha rá gondolok vagy ránézek? Energiával telinek és békésebbnek érzem magam tőle, vagy rosszul és szorongón?"

Tartsd meg, amitől jól érzed magad, és dobd ki, amitől nem. Ne feledd: a tárgyak csak tárgyak. Az anyagi javaknak csak az a jelentőségük, amit te adsz nekik.

Azzal, hogy teret teremtesz a pozitív energiának, hogy áramolhasson és növekedhessen, inspiráltabbnak, energiával és étellel telibbnek fogod érezni magad. Könnyebb lesz összpontosítanod, a kreativitás természetesebben jön majd, és nagyobb békét és elégedettséget fogsz érezni.

## 2. NAP

### Tisztítsd meg a digitális tereidet

Manapság mindenki online él. Ha Te is olyan vagy, mint a legtöbb ember, akkor nagy valószínűséggel van egy laptopod és okostelefonod, sőt, talán még egy tableted is.

Ahogy a fizikai térben lévő rendetlenség blokkolhat minket, úgy a digitális térben lévő rendetlenség is visszatarthat minket attól, hogy elérjük a bennünk rejlő legnagyobb potenciált. Lelassíthat minket, és elszakíthat attól, ami igazán számít.

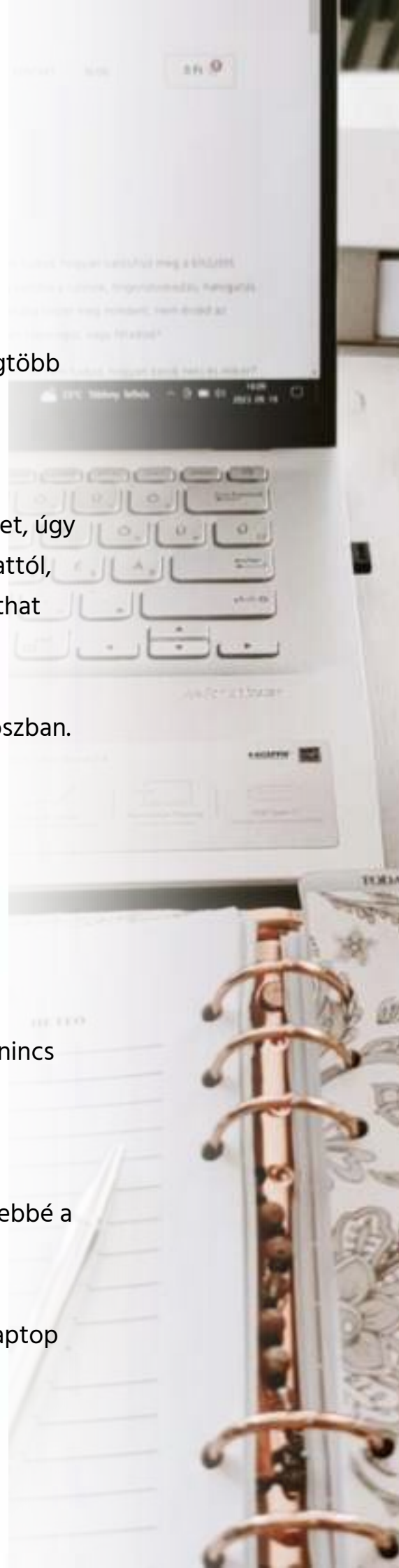
Szánj ma egy kis időt arra, hogy rendet tegyél a digitális káoszban.

Néhány ötlet a kezdéshez:

- Rendezd a postaládád + töröld régi e-maileket.
- Töröld a régi dokumentumokat + hozz létre hatékony mapparendszereket.
- Töröld a ritkán használt alkalmazásokat.
- Törölj olyan fényképeket, videókat és zenéket, amelyekre nincs szükséged, amelyeket nem nézel vagy nem hallgatsz.
- Nézd át a közösségi média profiljaidat, és töröld azokat az embereket, akik nem jó érzést keltenek.
- Iratkozz le olyan hírlevelekről, amelyek nem teszik értékesebbé a napodat.

Ha kialakítottál egy kis digitális teret, válassz egy inspiráló laptop vagy mobiltelefon háttérképet, és vegyél egy mély lélegzetet.

Megtetted a második lépést a szándékkal teli élet felé!



## 3. NAP

### Kezdj el naplót írni

A napló vezetése óriási előnyökkel jár az elméd, a tested és a lelked számára, akár gyermekkorod óta írsz naplót, vagy csak most kezded el felfedezni a naplóirás művészetét.

Ajándékozd meg magad egy gyönyörű új naplóval, kezd el a gondolataidat és érzéseidet papírra vetni, a szándékaid leírását a mindennapi életed részévé tenni. Tedd a naplóirást rituálévá.

Kezdd a napodat néhány perces írással, vagy használd esténként a lazításhoz. Ha papírra vetted a gondolataidat, az segít tisztázni, hogy valójában mit is akarsz. Lehetővé teszi, hogy igazán mélyre áss, és kapcsolatba kerülj az értékeiddel, érzelmeiddel és céljaiddal.

Megérted autentikus énedet, és képes leszel lépésről-lépésre és folyamatosan nyomon követni a növekedésedet és fejlődésedet.

Akár úgy döntesz, hogy magadban tartod, akár megosztod a naplódát másokkal, nagyon fontos, hogy időt szakíts arra, hogy leírd a gondolataidat és érzéseidet.

Kezdj el írni!

## 4. NAP

### Olvass egy motiváló könyvet

Válassz a könyvespolcodról, vagy menj el egy könyvesboltba és keress egy újat. Ha most lépsz be először a könyvesbolt önismereti részlegébe, gratulálok hozzá, szuper döntést hoztál!

Rengeteg lélekemelő olvasmányt fogsz találni, amelyek arra hivatottak, hogy inspiráljanak és motiváljanak, hogy a legjobb életedet élhesd.

A támogató és inspiráló könyvek olvasása remek módja annak, hogy tápláld a lelked. A könyvek megfordíthatják a perspektívádat, és motiválhatnak, hogy a legegészségesebb, legboldogabb életedet élhesd.

Merülj el bennük. Készülj fel az inspiráció áradatra.



## 5. NAP

### Hozz létre egy saját manifesztációs helyet otthonodban

A saját, egyedi hely a gondolkodáshoz, vizualizációhoz, jógázáshoz és naplózáshoz kulcsfontosságú a kreativitás megélésében, a manifesztációs rituálé létrehozásához.

Nem számít, hogy ez egy egész szoba, vagy csak egy sarok, amíg a hely, amit kiválasztasz, egy csendes hely, ahová visszavonulhatsz a békéért és ahol igazán jól érzed magad.

Rendezd be a teret olyan tárgyakkal, amelyek megszólítanak téged, és amelyekkel úgy érzed, hogy jó érzéssel töltenek el.

Néhány ötlet az induláshoz:

- Meditációs párna, jógamatrac, gyertyák, füstölők
- Kristályok, ásvány marokkövek, mala nyakláncok.
- Mandalák, faliszőnyegek, művészeti alkotások, álomfogók.
- Virágok, szobrok
- Könyvek, Naplók, Munkafüzetek

- Gyors tipp: Íróasztalod egy részén, polcodon, kanapé sarkában

Ha elkészült, látogasd gyakran a te saját manifesztációs helyedet.

Jógázz ott, végezz vizualizációt ott és töltsd el az énidődet ott.

Legyen ez a saját helyed, ahova bármikor elmenekülhetsz a város zaja és az elméd zűrzavara elől.



## 6. NAP

### Alkoss valamit

A kreativitás ajándék. Használd ki!

Tölts ma egy kis időt azzal, hogy alkotsz valamit. Ez lehet egy festmény, egy vers vagy egy kedves kézműves alkotás, nem számít, amíg egyenesen a lelkedből fakad.

Amikor a kreatív oldalunkat használjuk, kifejezzük a belső igazságunkat, és felszabadítjuk az autentikus önmagunkat. Olyan ajándékokkal és tehetséggel rendelkezel, amilyenekkel senki más nem rendelkezik, és csak úgy leszel képes felfedezni, hogy mik ezek, ha kreatív vagy.

Hagyd, hogy az elméd elvigyen valahová, ahol még sosem jártál. Lépd át a határaidat.

Áss mélyre. Légy kreatív. Fess például mandalát, színezz, fűzz gyöngyöt, bármi lehet, amihez kedved van.



## 7. NAP

### Bocsáss meg valakinek

A megbocsátás és a szeretet kéz a kézben járnak. Addig nem fejlődhetsz igazán szerető lényé, amíg nem tetted meg a lépéseket, hogy megbocsáss bárkinek, akire nehezteltél.

A megbocsátás lehetővé teszi, hogy befogadj egy új, szeretetteljes perspektívát, és megszabadítsd elmédet az ítélkezéstől és a félelemtől.

Igaz önvalód akarsz lenni? Vagy boldog akarsz lenni? Engedd el a neheztelést. Csak engedd el. Ha van valaki az életedben, akinek meg kell bocsátanod, ma van itt az ideje, hogy megtegyed.

Szervezz meg egy kávézást, vedd fel a telefont, vagy ülj a billentyűzet mögé, és írd meg egy e-mailt.

Sokkal jobban fogod érezni magad, ha elengeded. A megbocsátás táplálja a szeretetet.

## 8. NAP

### **Nevezd be egy új élményre vagy tapasztalatra**

Vannak, akiknek jólesnek az új élmények, míg mások rettegnek a kisebb változásoktól.

A változás elfogadása és az új dolgok kipróbálása azonban az önfejlesztés kulcsfontosságú része.

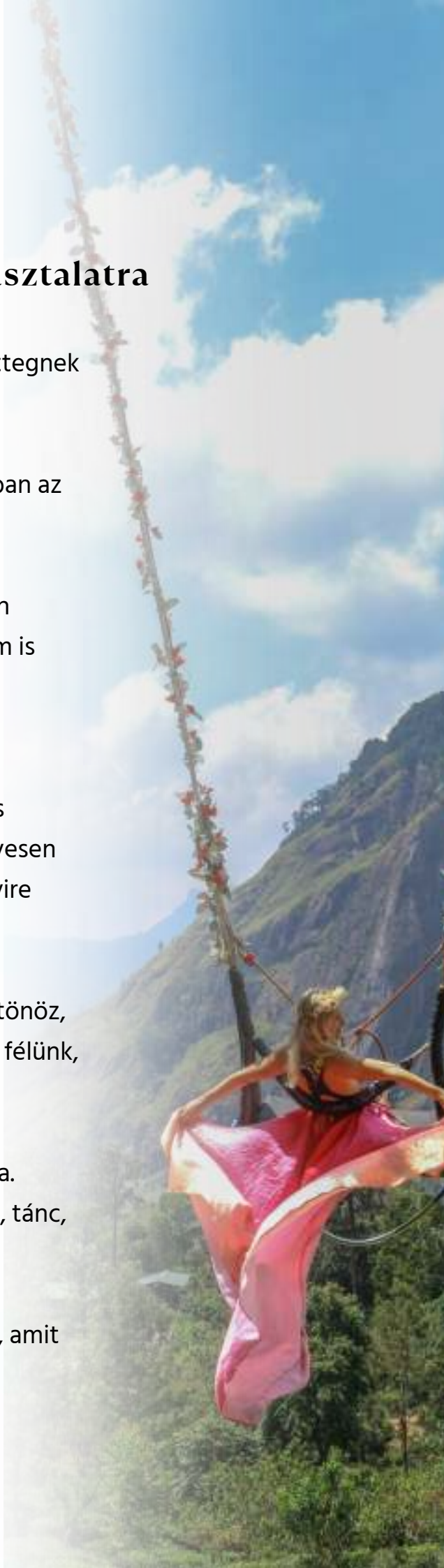
A próbálkozás és a kísérletezés segíthet felfedezni olyan dolgokat magadról, amiket nem tudsz, amiről eddig nem is tudtad, hogy létezik.

Egész karrierek és életutak alakulnak ki azáltal, hogy az emberek belemártják a kisujjukat egy kis újdonságba, és hirtelen rájönnek, hogy mélyen szeretnek és szenvedélyesen szeretnek valamit, amiről fogalmuk sem volt, hogy ennyire megragadja a képzeletüket.

Az új dolgok kipróbálásához bátorság is kell. Ez arra ösztönöz, hogy szembenézzünk a félelmeinkkel. És minél kevésbé félünk, annál boldogabbak vagyunk.

Ma merészkedj ki, és jelentkezz be valamilyen új dologra. Lehet, hogy ez egy fotós workshop, egy újfajta jóga óra, tánc, kézműveskedés, - nem számít.

Az egyetlen kritérium? Teljesen újdonságnak kell lennie, amit eddig még sohasem csináltál.



## 9. NAP

### Hozz létre egy hála listát

A hála hatalmas erő.

Egy egyszerű "köszönöm" képes megváltoztatni a perspektívát és a hozzáállást a hiányról a bőségre, és ezzel előkészíteni az utat a bőség felé.

Utat nyit még több fantasztikus dolognak, ami betáncol az életedbe.

Ha kialakítasz egy szilárd hálaadó attitűdöt, akkor sokkal boldogabbnak és energikusabbnak fogod érezni magad, és elkezded csodának és áldásnak látni az életedet. Hálás energiád felemel és felemel másokat. A szeretet és a jó erejévé válsz.

Az egyik erőteljes módja annak, hogy elindítsd a hála gyakorlatot, ha hálalevelet készítesz. Vedd elő azt a szépséges új naplót, amivel megajándékoztad magad néhány napja, és írd le 10 dolgot, aminek nagyon örülsz, amiért hálás vagy. Ez elsőre nagy számnak tűnhet, de ha egyszer elkezded, látni fogod, milyen könnyű számolni az áldásaidat.

Figyeld meg, hogyan érzed magad, amikor végeztél. Fogadjunk, hogy nagyon jól fogod érezni magad!

# 10. NAP

## Kényeztesd magad

Az önszeretet igazán fontos. Ahogy az is, hogy jól érezzük magunkat.

Néha annyira belefeledkezünk a másokkal való törődésbe, vagy a hétköznapi teendőkbe, hogy elfelejtünk időt fordítani magunkra, vagy a lista végére szorítjuk magunkat.

Ha nem a legjobb, legboldogabb, legigazabb önmagunk vagyunk, hogyan segíthetnénk másoknak abban, hogy a lehető legjobban érezzék magukat?

Ha időt szakítunk arra, hogy jól érezzük magunkat, növeljük az energiánkat, és ezáltal a körülöttünk lévő embereket is.

Szánj ma egy kis időt arra, hogy valami különlegeset adj magadnak. Ez lehet egy masszázs, egy barátnős kávé a városban, vagy egy kis apróság, aminek nagyon tudsz örülni.

Bármit is választasz, legyen igazán, igazán, igazán különleges. Szánj rá időt.

Élvezd minden pillanatát. Koncentrálj egyszerűen arra, hogy jelen legyél és jól érezd magad. Teljesen megérdemled.

# 11. NAP

## Próbálj ki valami újat

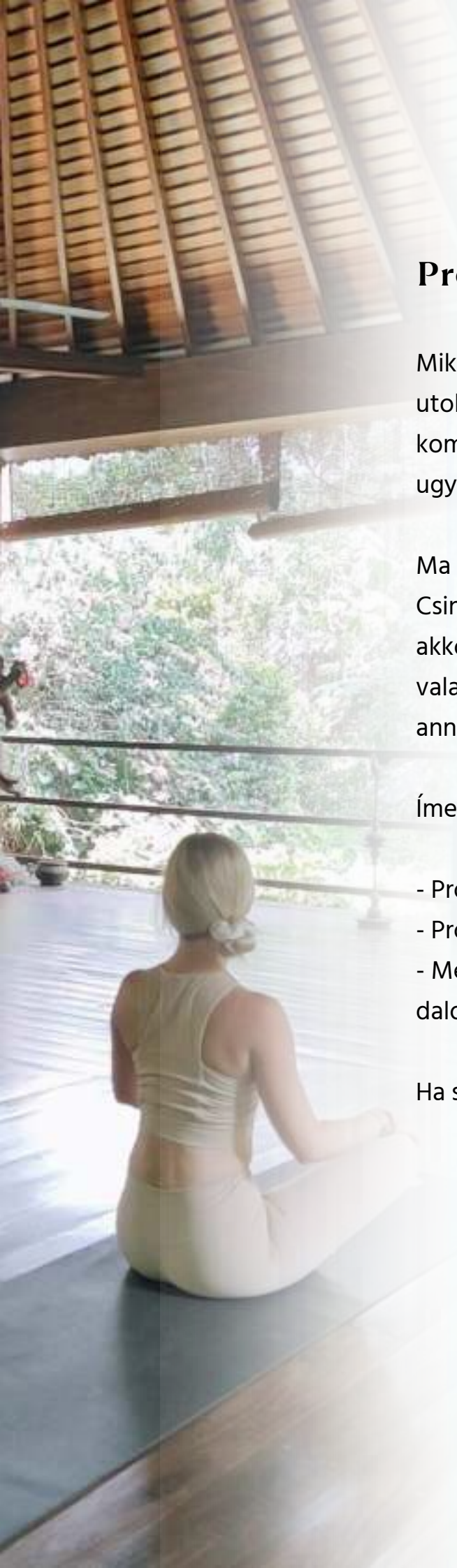
Mikor próbáltál ki utoljára valami újat? Mikor csináltál utoljára valami olyan dolgot, ami igazán a komfortzónádon kívül volt? Néha könnyű beleragadni ugyanabba a rutinba.

Ma lépj ki a komfortzónádból! Menj ki a szabadba! Csinálj valamit, ami felráz és újradefiniál téged. Csak akkor tudsz fejlődni, ha hajlandó vagy kipróbálni valami teljesen újat. Ha érzed a félelmet, tedd meg annak ellenére!

Íme néhány javaslat:

- Próbálj ki egy új és egzotikus ételt.
- Próbálj ki egy számodra teljesen szokatlan edzést.
- Menj el egy karaoke-estre, és énekelj a kedvenc dalodat.

Ha sosem próbálsz ki, sosem fogod megtudni. Hajrá!



## 12. NAP

### Főzz egy ételt magadnak

Az vagy, amit eszel, szó szerint.

Amikor magadnak főzöl, teljes mértékben te irányítod az általad választott összetevőket, és azt, hogy végül mi kerül a szervezetedbe. A szándékkal teli főzés és étkezés hatalmas és pozitív hatással lehet az egészségére és a jóllétedre.

Ha organikus, friss, tápanyagokban gazdag alapanyagokat választasz, biztos lehetsz benne, hogy a szervezeted ahhoz jut, amire szüksége van a fejlődéshez. Ráadásul a főzés szuper móka is lehet!

Tedd be a kedvenc lejátszási listádat vagy podcast-edet, tölts magadnak egy pohár bort, és nézz fel a Pinterestre néhány komolyan egészséges inspirációért. A mai kihívásod az, hogy főzz egy ételt a semmiből, csak úgy.

Reggeli, ebéd vagy vacsora - nem számít, csak egy finom étel legyen, amit teljesen te magad készítesz.

Jó étvágyat!



## 13. NAP

### Vegyél részt egy kalandban

Minden léleknek szüksége van kalandra, hogy növekedjen és gyarapodjon.

Ha eddig halogattad az utazást, hagyd abba. Ez a magasabb minőségi és céltudatos élet egyik legfontosabb eleme.

A kalandok segítenek felfedezni autentikus önmagunkat, feltöltik szívünket inspirációval és olyan leckéket tanítanak, amiket otthon maradva sosem tanulnánk meg.

A mai kihívásod? Foglald le egy kalandot.

Mindig is vágytál egy balatoni hétvégére? Itt az idő.

Kiugranál Bécsbe, vagy lemennél Szegedre? Menj oda.

Az az autós utazás, amire évek óta vársz? Indulj el holnap.

Menj el sátrazni, campingezni, szabadulósobába, hajókázni, hegyet mászni, kalandparkba, aerial jógára, bármi szóba jöhet.

Nem számít, hogy az utazásod egy hónapos himalájai túra, vagy egy egyszerű felfedező út. Kicsi, vagy nagy, kaland mindenhol van!

Csak időt kell szakítanod rá. Szóval foglald le és menj.

# 14. NAP

## Készíts egy Vision Boardot

A vizualizáció az egyik legerősebb eszköz vágyaid megvalósításához.

Ha tisztában vagy azzal, hogy mit szeretnél elérni, és világosan el tudod képzelni a képzeletedben, a tudatalattidat befolyásolod, és az Univerzum is úgy változtat érted, hogy az megvalósuljon.

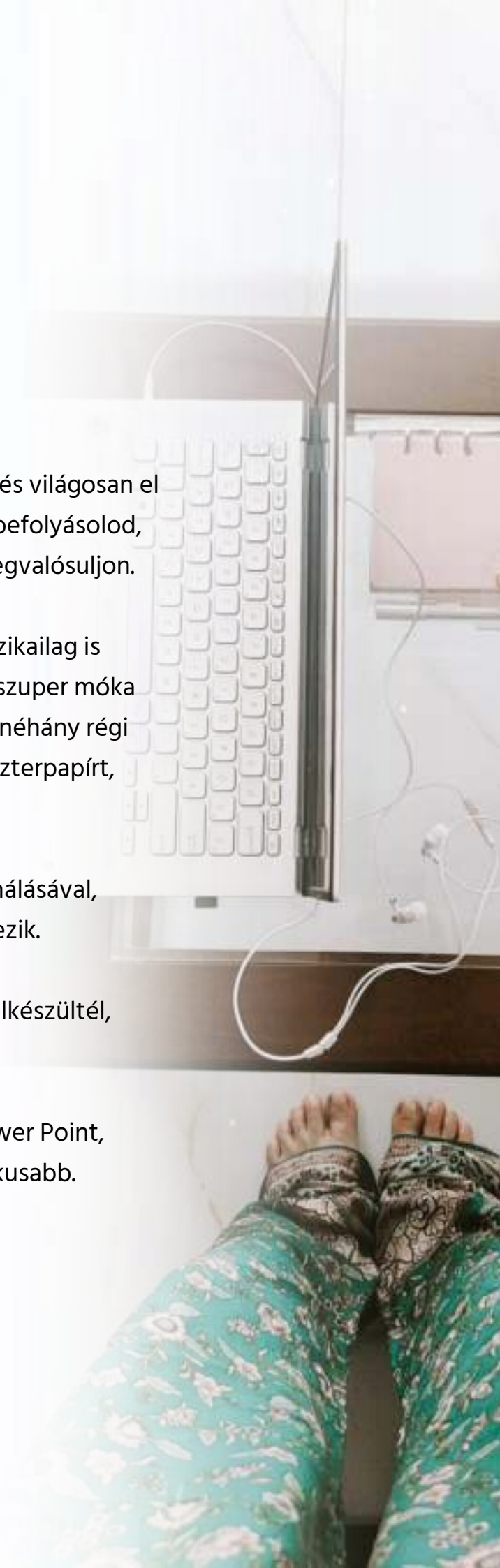
A víziótábla az egyik legjobb módja annak, hogy fizikailag is megjelenítsd céljaidat és álmaidat. És bónuszként szuper móka létrehozni őket, különösen a barátokkal! Csak fogj néhány régi magazint, egy csomó kedvenc képedet és egy poszterpapírt, vagy táblát!

Készíts egy kollázst olyan képek és szavak felhasználásával, amelyek az álmaidat, céljaidat és vágyaidat jelképezik.

Csináld szépen! Legyen egyedi. Legyen a tiéd. Ha elkészültél, akaszd ki valahova, ahol minden nap láthatod.

Ha inkább online készítenéd, az is szuper ötlet. Power Point, Pinterest, vagy Canva, amelyik számodra szimpatikusabb.

Egy lépéssel közelebb kerültél álmaid életéhez.



## 15. NAP

### Végezz el egy véletlenszerű jótettet

Nem titok, hogy a kedvesség nagyon-nagyon jó érzés.

Egy őszinte bókot hallani, egy figyelmes ajándékot kapni vagy egy kedves levelet elolvasni szeretve, támogatva és nagyszerűnek érezzük magunkat!

Ma az a küldetésed, hogy továbbadj, és tégy egy véletlenszerű kedvességet.

Ez lehet nagy dolog is, lehet kicsi is. Az egyetlen igazi kritérium, hogy véletlenszerűnek és kedvesnek kell lennie.

Íme néhány ötlet, hogy inspiráljon:

1. Írj egy névtelen levelet annak, akit szeretsz, zárd le, és küldd el, vagy hagyd egy olyan helyen, ahol megtalálja. Legyél nagyon részletes és konkrét, hogy mit szeretsz abban a személyben. Lehet ez egy kedves üzenet is.
2. Gondolj a kedvenc inspiráló idézetedre vagy mantrádra. Írd le egy papírra nyomtatott betűkkel, és tedd ki valahova, ahol mások is láthatják. Ha az általad választott szavak erőteljesnek tűnnek számodra, jó eséllyel pontosan azok, amikre másnak is szüksége lehet.
3. Portyázz a ruhatáradban, és adományozd el a régi ruháidat, vagy olyan darabokat, amelyeket már nem hordasz egy segélyszervezetnek, vagy rászorulóknak. Valakinek, akinek szüksége van rá.



## 15. NAP

### Végezz el egy véletlenszerű jótettet

4. Vegyél egy csokor virágot, és vidd el valakinek, akit minden nap láatsz, de gyakran figyelmen kívül hagysz. Ez lehet bárki, akit kedvelsz! A virágokkal bárki szeretettnek és különlegesnek érezheti magát.
5. Mindenkit, akivel egy nap beszélsz, őszintén megdicsérsz. Légy konkrét és kreatív a dicséreteddel.
6. Kényeztesd egy barátodat, munkatársadat vagy családtagodat egy finom házi étellel, vagy süss valami finomat, és pl. jóga óra után oszd meg a jógaúdió tagjaival. Nincs finomabb, mint egy szeretettel készült étel!
7. Írj egy pozitív értékelést az interneten egy olyan helyi üzletről, amelyet rendszeresen látogatsz, vagy egy online shopról, szolgáltatásról! Nekik nagyon sokat jelent az értékelésed.
8. Mi volt az utolsó könyv, amit olvastál, és ami nagy hatással volt rád? Ajánld egy barátodnak. Lehet, hogy neki is ugyanolyan jelentőségteljes lesz, mint neked.
9. Győződj meg róla, hogy a véletlenszerű kedvességed alanya továbbadja azt a kedvességet, amit kapott! A pozitivitás energia áramlását így lehet leginkább fenntartani.

# 16. NAP

## Tölts egy órát a szabadban

Sokan közülünk túl sok időt töltenek a zárt térben, főleg az online térben kapcsolódva töltjük napjainkat. Sokak számára a pihenés gondolata az Instagram görgetésében, vagy a Netflixen éppen nézett sorozatban rejlik. Pihenjünk másképp.

Ma vedd rá magad, hogy egy teljes órát tölts a szabadban. Vigyél magaddal sok vizet, és menj el kirándulni, vagy menj ki a parkba. Iktass be egy órát azzal, amit a szabadban szeretsz csinálni. Meditálj, kertészkedj, jógázz, menj el futni, játssz a tengerparton, vagy egyszerűen pihenj egy parkban egy padon, ha szeretnél, tarts szabadtéri pikniket. A legfontosabb, hogy a szabadban legyél.

A természet jótékony hatásai vitathatatlanok. (ha nem fér bele ennyi, akár pár perc digitális detoxszal kint töltött idő is sokat számít).

1. A természetben való tartózkodás javítja az immunrendszer működését. Egy erdőben sétálva akármilyen kevés akár 20 perc is, mérhetetlenül javíthatja az immunrendszert.
2. Javíthatja a hangulatodat. A kutatások szerint a természet egyszerű nyugalma megnyugtatja az összes érzékszervünket és fokozza a boldogságot.
3. A természet táplálja a kreativitást. Amikor a "to do listát" félreteszed, az ötletek könnyedén megtalálják téged.
4. A természetben tett séták és a friss levegő javítják az alvás minőségét.



## 17. NAP

### Hallgass meg egy inspiráló podcast-et.

Időhiányban szenvedsz? Semmi gond!

A podcast-ek tökéletesek arra, hogy útközben is inspirálódj, tanulj. Szó szerint van egy podcast mindenki számára, biztosan gyorsan találsz számodra megfelelőt.

Az olyan hétköznapi feladatokat, mint a takarítás, az edzés vagy az utazás, egy mini inspirációs elvonulássá teheted.

A podcast-eket felhasználhatod új készségek elsajátítására, önfejlesztésre, megerősítésekre és fejlődésre.



# 18. NAP

## Mozogj másképp, mint eddig

Az izzadás varázslat. Tudtad? Borítsd be magad vele naponta, hogy teljesüljenek a kívánságaid. Viccesen hangzik, de képzeld el:

Ha általában intenzív futó vagy, menj el egy forró jógaórára.

Ha soha nem hagysz ki egy napot sem a szőnyegen, menj el túrázni.

Találj új és ötletes módokat az izzadásra!

Íme néhány ok az izzadásra:

Az izzadás fokozza az endorfinszintet.

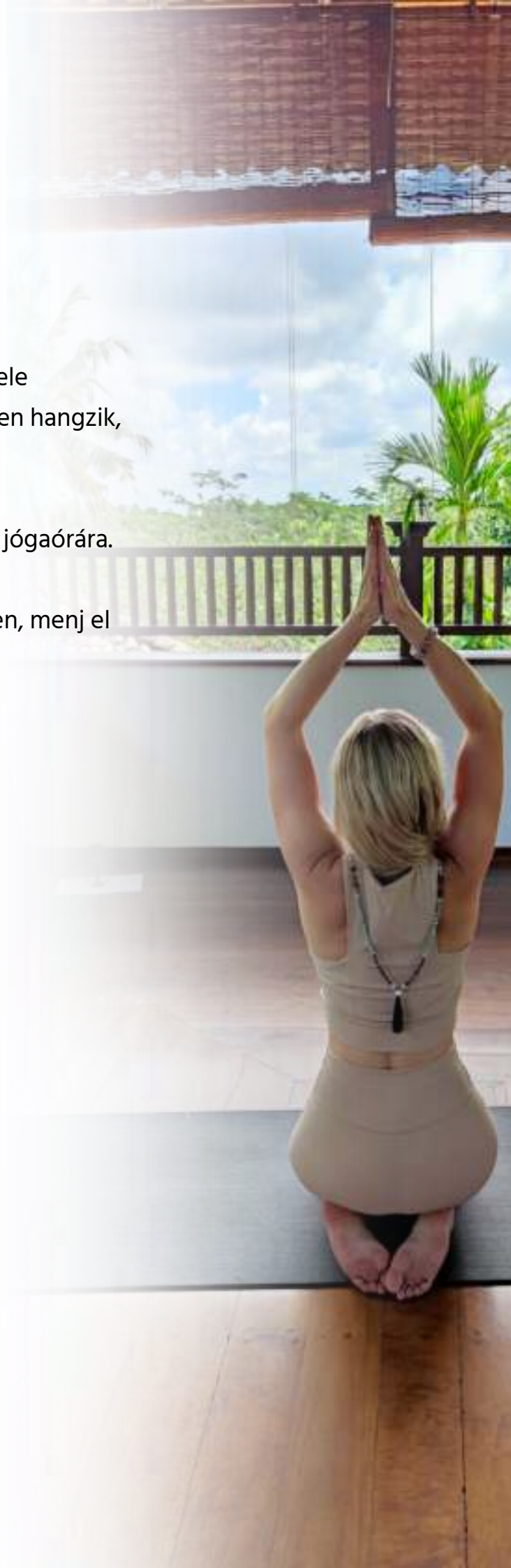
Méregteleníti a testet.

Közismerten megelőzi a megfázást.

Jót tesz a bőrnek.

Csillogni fogsz tőle!

Ha kétségeid vannak, próbáld ki. :)



## 19. NAP

### **Kapcsolódj újra valakivel, akivel nem beszéltél már egy ideje**

Az élet zsúfolttá válik, mi elfoglaltak leszünk, és néha elveszítjük a kapcsolatot azokkal az emberekkel, akik valaha fontos részét képezték az életünknek.

Tegyél erőfeszítéseket, hogy újra kapcsolatba lépj valakivel, akivel már egy ideje nem beszéltél.

Szánj rá egy kis időt. Igyatok meg egy csésze kávét, vagy menjetek el vacsorázni. Kapcsolódjatok újra, és emlékezzetek vissza a régi időkre. Beszéljétek meg a történeteket.

Nyisd meg a kommunikációs csatornákat. Meg fogsz lepődni, milyen jó érzés lesz ezt megtenni.

# 20. NAP

## Meditálj

A meditáció fogalma kissé ijesztő lehet, ha még sosem próbáltad. A meditáció segít nekünk jelen lenni. Lehetővé teszi számunkra, hogy a jelenben éljünk. Növeli a tudatosságunkat és biztos alapokat ad.

Találj egy mantrát vagy megerősítést, ami megszólít téged. Kezdhetsz valami egyszerűvel, például "Szeretet vagyok", és ismételd, miközben a lehunytt szemmel ülsz a szőnyegeden, vagy a széken.

Ha még nagyon új vagy a meditációban, itt vannak egyszerű lépések, amelyeket követhetsz:

1. Keress egy kényelmes pozíciót; egy kényelmes széket, a szőnyegedet vagy egy kényelmes párnát.
2. Csukd be a szemed.
3. Figyelj a légzésedre, ahogyan az könnyedén be- és kiáramlik.
4. Hozz az elmédbe egy nyugalmat sugárzó képet; egy mantrát, egy helyet, amit szeretsz, valakinek az arcát, akit szeretsz, egy szót stb.
5. Ismételd ezt csendben, miközben ki- és belélegzel; most békében és a jelenben vagy.
6. Folytasd ezt a megerősítést a saját ritmusodban, ameddig csak akarod.

A meditáció kiterjeszhető bármire is, ami arra készítet, hogy kiiktass egy feladatot, gondolatot és kitisztítsd az elmédet. Tapasztalt meditálók végezzék a saját rutinjuk szerint.



## 21. NAP

### **Célkitűzés: Használd a naplódát, hogy tisztán lásd a szándékaidat (1 hónap, 1 év, 5 év)**

Gondolkodj mélyen és tisztán a kitűzött szándékaidról.

A jövőről való gondolkodás nagyon érzelmekkel teli lehet, és sokak számára szorongást okozhat.

Ha egyszer tisztázod a szándékaid, vágyaid és céljaid, magabiztosabbnak, elégedettebbnek és boldogabbnak fogod érezni magad.

A szándékaid naplózása segít abban, hogy jobban megismerd önmagadat és az igazi vágyadat. Tisztázni fogod a gondolataid, érzéseid és viselkedésed, és így mély érzéssel vágsz bele az önbizalom és az önismeret rejtelmeibe.



## 21. NAP

### **Célkitűzés: Használd a naplódát, hogy tisztán lásd a szándékaidat (1 hónap, 1 év, 5 év)**

Tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

Mi a vágyott érzésem?

Milyen célokat kell elérnem ahhoz, hogy ezt az érzést ápolhassam?

Milyen szándékaim vannak erre a hónapra?

Mi a célom egy év múlva?

Mi a célom 5 év múlva?

Milyen egészségügyi, karrierbeli és személyes mérföldköveket remélek elérni ezekig az időpontokig, határidőig?

Képzeld el az életedet 10 év múlva.

Mit mernél megtenni, ha tudnád, hogy biztosan megvalósulna?

Írd le, mit látsz, hallasz és érzel az ideális életedben.

Ki van ott? Hogyan képzeld el?

Tudtad, hogy nem tudnál kudarcot vallani?

Hol töltöd az idődet?



# *Gratulálók!*

Elvégezted a 21 napos szándékmeghatározás kihívást és hivatalosan is elmondható, hogy elkezdődött a szándékkal teli életed. Emlékeztess magadat nap mint nap ezekre a gyakorlatokra.



limaaya.hu | © 2024 | Limaaya Mindful Lifestyle  
Minden jog fenntartva: Limaaya - Schmidt-Vachtler Erzsébet



[WWW.INSTAGRAM.COM/  
LIMAAYA\\_MINDFULLIFESTYLE](https://www.instagram.com/LIMAAYA_MINDFULLIFESTYLE)



[WWW.FACEBOOK.COM/  
LIMAAYA.MINDFULLIFESTYLE](https://www.facebook.com/LIMAAYA.MINDFULLIFESTYLE)



[LIMAAYA.HU](https://LIMAAYA.HU)