



YOUR HIGHEST SELF CLUB

Határozd meg szándékaidat

M U N K A F Ü Z E T

A MANIFESZTÁCIÓÉRT

*Határozd meg
szándékaidat*

M U N K A F Ü Z E T

YOUR HIGHEST SELF CLUB

Kolam

Liz vagyok, a Limaaya Mindful Lifestyle alapítója, manifesztációs és wellbeing mentor.



A szándékmeghatározásnak kiemelkedő szerepe van a céljaink és álmaink elérésében és a testi-lelki-mentális jóllétünk megőrzésében. Érdeemes évente, negyedévente, havonta időt szánnunk arra, hogy elgondolkodjunk a saját álmainkon. Az évek során azt tapasztaltam, hogy a szándékaim megfogalmazása segített abban, hogy ráhangolódjak a szívem kívánságaira és a legmélyebb vágyaimra. A szándékok támogatnak a pozitív energiaszint, a mindset váltás, a rutinkialakítás és persze ezáltal a célok elérése felé vezető úton. A legmélyebb miérted megfogalmazásában, majd a hozzá vezető úton való elköteleződésben.


Hisz a szándékokkal a jelenben teszel a jövőben lévő céljaidért. A jelen pillanatban lenni a szándékok megfogalmazása közben lehetővé teszi számunkra, hogy ráhangolódjunk valódi autentikus önmagunkra. Amit te szándékozol, az manifesztálódik. Amire gondolsz, azzá válsz. A gondolataid manifesztálják a valóságodat.


Kérlek, szánj időt arra, hogy jelen legyél önmagaddal, miközben ebbe a manifesztációs, szándékmeghatározós munkfüzetbe írsz, és engedd, hogy a szíved és lelked vezesse a válaszaidat.

Segít, hogy elkerüld a kudarcokat és mindemellett egy újfajta tudatos mindennapi életet inspirál, ami magasabb minőségi szintet teremt, önazonos, szívből jövő és valóban a céljaid elérését szolgálja.

Hogy az álmaid valóra váljanak.







 ÚGY ÉRZEM, ÉN VAGYOK A
LEGAUTENTIKUSABB ÉS LEGBOLDOGABB
VERZIÓJA ÖNMAGAMNAK, AMIKOR:



 HA PALACKBA ZÁRNÁM EZT AZ
ÉRZÉST, HOGYAN CÍMKÉZNÉM FEL:

 ÍGY NÉZ KI SZÁMOMRA EZ AZ ÉRZÉS ÉS ÉRZELEM (KÉRLEK, VÁZOLD FEL): 



 MIT SZERETNÉK MEGVALÓSÍTANI A KÖVETKEZŐ IDŐSZAKBAN? 

 MIÉRT ÉRZEM ÚGY, HOGY EZT SZERETNÉM MANIFESZTÁLNI? 

 MILYEN LÉPÉSEKET TESZEK, HOGY EZ A VÍZIÓM MEGVALÓSULJON? 

—  EZEKET AZ ÉRZÉSEKET SZÁNDÉKOZOM MEGVALÓSÍTANI A KÖVETKEZŐ IDŐSZAKBAN:  —



BÉKE	SZERETET	REMÉNY
BOLDOGSÁG	BŐSÉG	RUGALMASSÁG
ÖRÖM	ERŐ	KEDVESSÉG
HÁLA	EGYÜTTÉRZÉS	NAGYLELKŰSÉG
	MEGBOCSÁTÁS	



—  MELYIK HÁROM ÉRZÉS A LEGFONTOSABB SZÁMOMRA, HOGY MEGVALÓSULJON A KÖVETKEZŐ IDŐSZAKBAN:  —



1.

2.



3.



 MIBŐL SZERETNÉK TÖBBET BEVONZANI AZ ÉLETEMBE? 

 MILYEN LÉPÉSEKET TESZEK, HOGY TÖBBET VONZZAK BE ABBÓL, AMIRE A SZÍVEM VÁGYIK? 

 HOGYAN FOGOM MAGAM FELELŐSSÉGRE VONNI /ELSZÁMOLTATNI, HOGY MEGTEGYEM EZEKET A LÉPÉSEKET? 

—  SIKERES VOLT A MÚLTBAN A SZÁNDÉKAID MANIFESZTÁLÁSA?  —



—  HA IGEN, ÍRD LE, MILYEN KONKRÉT LÉPÉSEKET TETTÉL ENNEK ÉRDEKÉBEN.  —



—  HA NEM, ÍRD LE A SIKERT GÁTLÓ AKADÁLYOKAT ÉS AZT, HOGY HOGYAN  FOGOD LEKÜZDENI EZEKET AZ AKADÁLYOKAT A KÖVETKEZŐ IDŐSZAKBAN.

— ✨ MI A LEGNAGYOBB HOZZÁJÁRULÁS, AMIT SZERETNÉL MEGTENNI
ÉLETEDBEN A VILÁGÉRT? ✨ —

— ✨ MILYEN EGYEDI KÉPESSÉGEKET ÉS ERŐSSÉGEKET ÉRZEL, AMELYEBŐL
MÁSOKNAK ADHATSZ? ✨ —

— ✨ HOGYAN HASZNÁLHATOD A BENNED REJLŐ ADOTTSÁGAIDAT MÁSOK
SZOLGÁLATÁRA, MIKÖZBEN EGYIDEJŰLEG ÖNMAGADAT IS SZOLGÁLOD? ✨ —

 MI A LEGMÉLYEBB VÁGYAD, AMIT A KÖVETKEZŐ IDŐSZAKBAN SZERETNÉL MEGVALÓSÍTANI? 

 SOROLJ FEL 3 SZÁNDÉKOT AZZAL A VÍZIÓVAL KAPCSOLATBAN, AMIT ÉPPEEN MANIFESZTÁLSZ. 

1.

2.

3.

 HOGYAN JELLEMEZNÉD AZ IGAZI ÉNEDET? SOROLJ FEL 3 JELZŐT: 

1.

2.

3.

 KITALÁLTAD, VAGY RÁJÖTTÉL AZ ÉLETCELODRA? 

 HA IGEN, ÍRD MEG ALÁBB A SAJÁT SZEMÉLYES CÉL MANTRÁDAT: 

ÉN VAGYOK...

AZ A SZÁNDÉKOM, HOGY...

ÉN VAGYOK...

Extra feladat

Szándékmeghatározás a gyakorlatban.

Leírom, hogy konkrét feladatként hogyan állj neki:

Vegyél elő tollat és papírt, és keress egy téged építő szándékot. Írd le azt a célt, ami most a legjobban foglalkoztat az életedben. Bármilyen lehet, bármilyen területen. Keresd meg a mögöttes szándékot, a hogyant. Tedd fel azt a kérdést, mi az az elhatározás vagy szándék, ami pillanatról pillanatra alkalmazva közelebb fog vinni ehhez a célhoz. Hogyan nézhetnél kicsit máshogy magadra, a viselkedésedre, vagy a körülötted lévő világra azért, hogy fejlődj. Ha mindezzel készen vagy, alkalmazd az előadáson elhangzott módokon a gyakorláshoz.

Ne felejtsd el, hogy ki vagy, mit szeretnél, s állj bele ebbe az energiába, ebbe a fókuszba. Foglalkozz a félelmeiddel, de ne ragadj bele. Gyakorolj, minden nap adj energiát annak, amit meg akarsz teremteni, tapasztalni. Mert ezekkel a mindennapi kis változtatásokkal, gyakorlásokkal, lépésekkel tudod majd azt az életet élni, amit igazán szeretnél.

A mindennapi gyakorlás során rutinná válik, beépül a napjaidba és észrevétlenül a célodra irányít.

Szeretettel, Liz