



LIMAAYA MINDFUL LIFESTYLE

Manifesztációs Workshop

ÍGY ÉPÍTSD FEL A NAPI MINDFULNESS RUTINODAT,
ÉS TEREMTSD MEG ÁLMAID ÉLETÉT.

Schmidt-Vachtler Liz



Jó helyen vagy, ha...

- Ambíciózus és megvalósító Nőként nem találsz a fókuszt és az irányt, nem tudod merre indulj.
- Állandóan akadályokba ütközöl, halogatsz, rabul ejtenek a negatív gondolatok.
- Úgy érzed, folyamatosan elfog a félelem, stresszelsz és tartasz a kudarcélménytől.
- Nehéznek érzed megtenni az első lépéseket, vagy kitartónak maradni az akadályokkal teli úton? Úgy érzed, még nem tartasz ott, vagy nem vagy elég jó hozzá.
- Nem ismered az eszközöket és technikákat, amikkel haladhatsz az úton.
- Nincs időd, állandóan rohansz, és hiányzik egy jól működő napi rutin a hétköznapjaidból.

BIZTOSAN jó helyen vagy, ha...

2023 év végére már magabiztos saját lábakon állnál, s szeretnél tudni egyedül is végighaladni a célodhoz vezető úton.

Szeretnél megérteni a manifesztáció alapjait és folyamatát, az önszabotáló gondolatokat, amiket muszáj elengedned, ha álmaid életét élnéd.

Illetve szeretnél egy olyan öngondoskodás és mindfulness napi rutint kialakítani, amivel önállóan is tudsz tervezni a számodra legmegfelelőbb eszközökkel és technikákkal.



Sziasztok,

Liz vagyok, a Limaaya Mindfullifestyle alapítója, wellness menedzser és mindfulness mentor, vállalkozó, édesanya, feleség.

- 2017 - Karrierváltás
- 2020 - Holisztikus, wellness irány
- 2 fő terület:
 - > **Malák & ásványok, rituálék**
 - > **Mentális egészség & mindfulness**

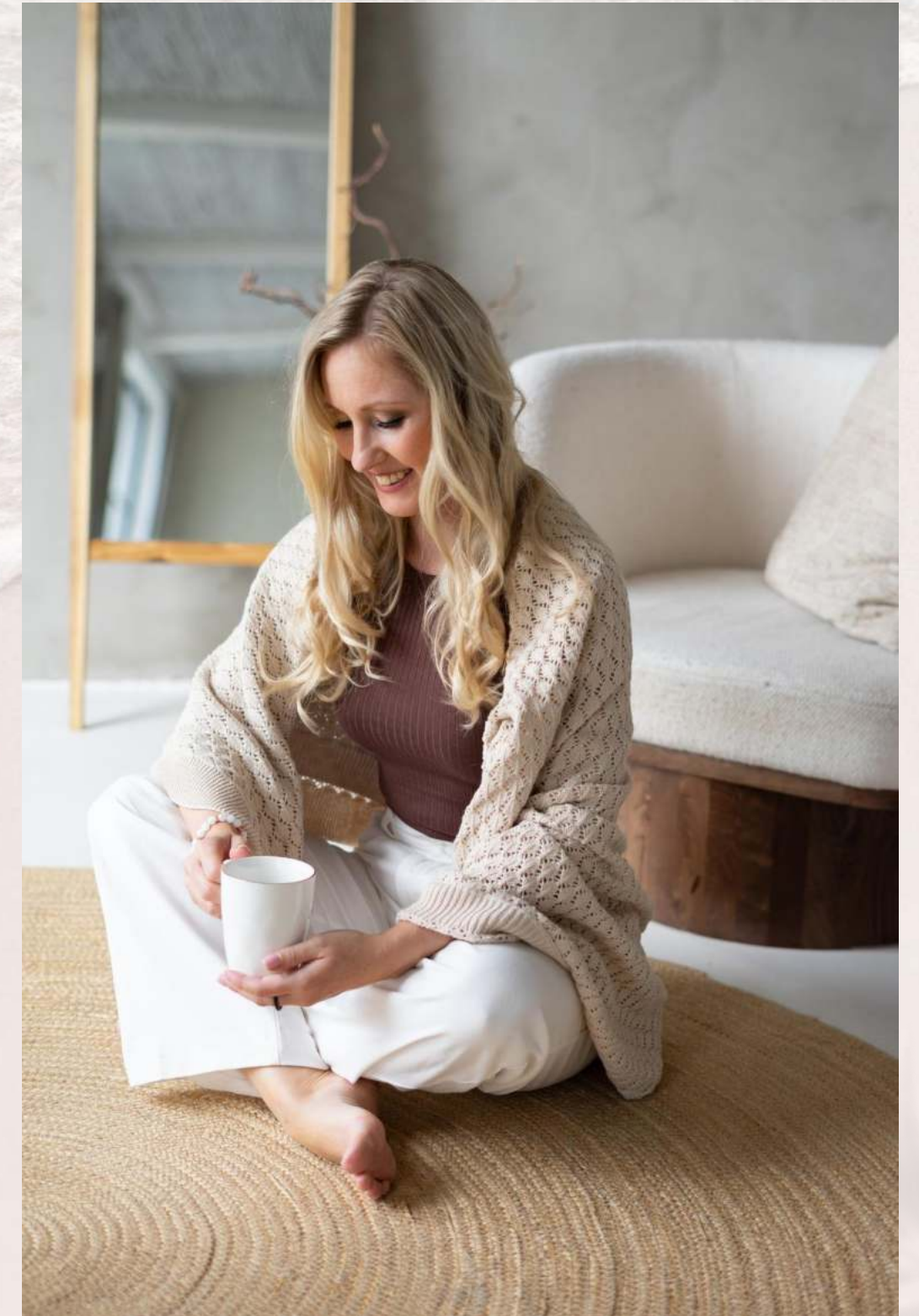


A Miért-em

- Saját mentális egészség: 15 év multinál töltött menedzseri pozícióban történő kiégés után indultam el a holisztikus irányzatok útján. Az utóbbi pár évet a tudatosságnak szántam, s számos technikát és módszert kipróbáltam.
- Mompreneur: Édesanyaként egy 1 éves örökmozgó mellett indítottam el az egyéni vállalkozásomat, saját brand-del és kollekcióval, egyszemélyben a vállalkozás teljes menedzsmentjével.
- Digital Nomad: 10 éves megvalósult álmom: tavasszal Srí Lankára költöztem pár hónapra a családommal, megtapasztalva a digitális nomád és slow life életformát.
- Önmegvalósítás: szenvedéllyel teli kreativitással végzem a munkámat nap, mint nap.

Miért hallgass rám?

- Számos képzéssel a hátam mögött folyamatosan fejlesztem magam, jelenleg a Coaching & Love Academy-n.
- Az elmúlt években alaposan körüljártam a nők mentális nehézségeit és segítettem őket a malák, a mindfulness és a mentális wellbeing erejével.
- Nagy tapasztalatom van hivatás váltás és vállalkozói stratégia felállítás területén, a work-life-balance alkalmazásával.
- Már 2.5 éve töltöm a mindennapjaimat mindfulness tervezéssel. Mivel én is ugyanolyan megvalósító vagyok, akárcsak Te, pontosan tudom, min mész keresztül.



Mit fogsz ma tanulni, ha velem tartasz?



- mi az az 5+1 gátló tényező, ami szabotálja az álmodat
- mi szükséges a perspektíva váltoáshoz és a stresszmentes, kiegyensúlyozott hétköznápokhoz
- hogyan alakíts ki egészséges szokásokat, amelyek az autentikus éned és a lehető legjobb életed alapjait adják
- hogyan találj meg a fókuszt és az irányt, s kristálytisztán lásd a célt
- mi az az öngondoskodás napi rutin, ami magasabb minőségi szintre emel
- a szívbeli, szeretetteli szándék szerepe a céljaid elérésben
- rituálék és ásványok a belső erőd megtapasztalásában

Mi ezzel a workshoppal a céloom?

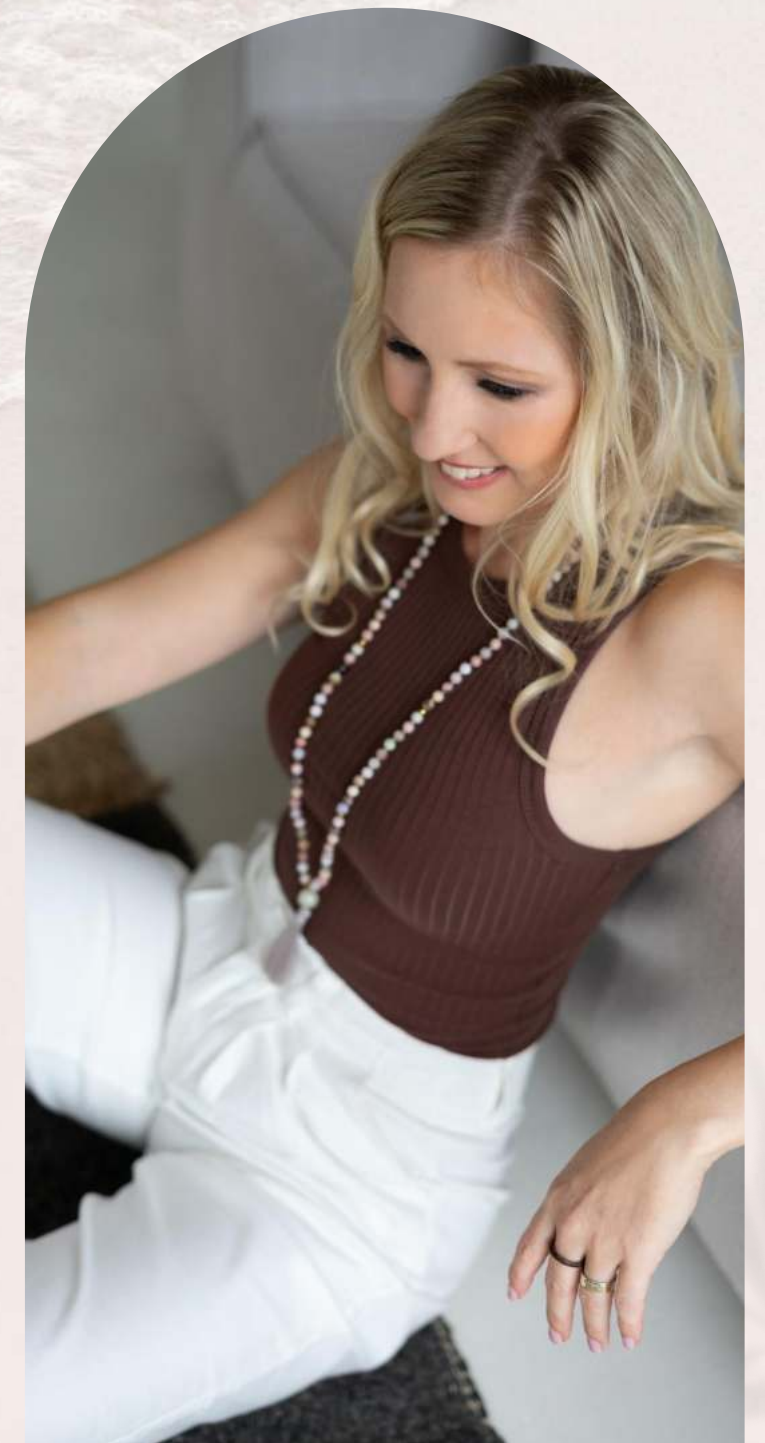
Megismerd a manifesztáció, a mindfulness és a mentális jóllét fogalmait, alapjait, a folyamatát és eszközeit.

Össze tudj állítani egy Mindfulness stratégiát, élvezve az utat és a jelent.

Megtudod, hogyan hagyj fel az önszabotáló gondolatokkal, és mit tegyél, ha elfogy az akaraterőd.

És ami még fontosabb, kapj egy gondolkodásmódot, hogy kihasználva a szuperképességeidet és erőforrásaidat, magabiztosan és könnyedén lépdelj előre a megvalósítás során.

Megismered azt az egy titkos összetevőt, amivel maximálisan hatékonyá teheted a napi rutinodat. **Jól hangzik, ugye?**



Szeretném, ha tudnád,

- Akár kezdő vagy, akár már tapasztalt megvalósító, netán újrakezdő
- Most kezded az önismeretet, vagy már régóta gyakorlod
- Keresed az irányt, vagy már rajta vagy az úton
- Rövid, közepes vagy hosszútávú célokban gondolkozol
- Akár életbeli, akár hivatásbeli a célod

Hiszek abban, hogy...

... ha végigjárod az alábbi útvonalat, és minden területen fókuszáltan jelen vagy,

01

TUDATOS JELENLÉT, FÓKUSZCÉLHOZ KAPCSOLÓDÓ EGÉSZSÉGES SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA

02

03

VISELKEDÉS, ÖNISMERET ÉS ÖNSZERETET

04

PERSPEKTÍVA VÁLTÁS, POZITÍV GONDOLKODÁSMÓD

05

KIEGYENSÚLYOZOTTSÁG ÉS POZITÍV REZGÉS ÁLLAPOTA, ÖRÖM ÉS HÁLA

06

**LEHETŐ LEGJOBB,
AUTENTIKUS ÉNED**

megállapíthatod, hogy mekkora lehetőséget rejt a jelen választása, ahol mindannyian szabadon, a saját szabályaink szerint alakíthatjuk az életünket.

Évek óta használom tudatosan a mindsetemet arra, hogy megvalósítsam önmagam, és rendíthetetlenül hiszem és tapasztalom, hogy a megfelelő gondolkodásmód a manifesztáció #1 számú titka. Szenvedélyem, hogy segítsek neked felfedezni az autentikus énedet, majd a megfelelő mindsettel és stratégiával megállíthatatlanná tegyelek a szívedben született álmod elérésében.

Azért maradj a végéig, mert...

A végén felteheted a kérdéseidet,
és egy extra meglepetéssel várlak,
kérlek maradj mindenképp.

Megtudod, milyen különleges
programmal készültem számodra.

“Higgy benne
képes vagy
félúton vagy



KEZDJÜK IS A WORKSHOP

LIMAAYA MINDFUL LIFESTYLE



A Manifesztáció

A manifesztálás az a képesség, hogy pontosan olyan életet teremtsünk, amelyet szeretnénk. Hogy bármit magunkhoz vonzhatunk, amit szeretnénk.

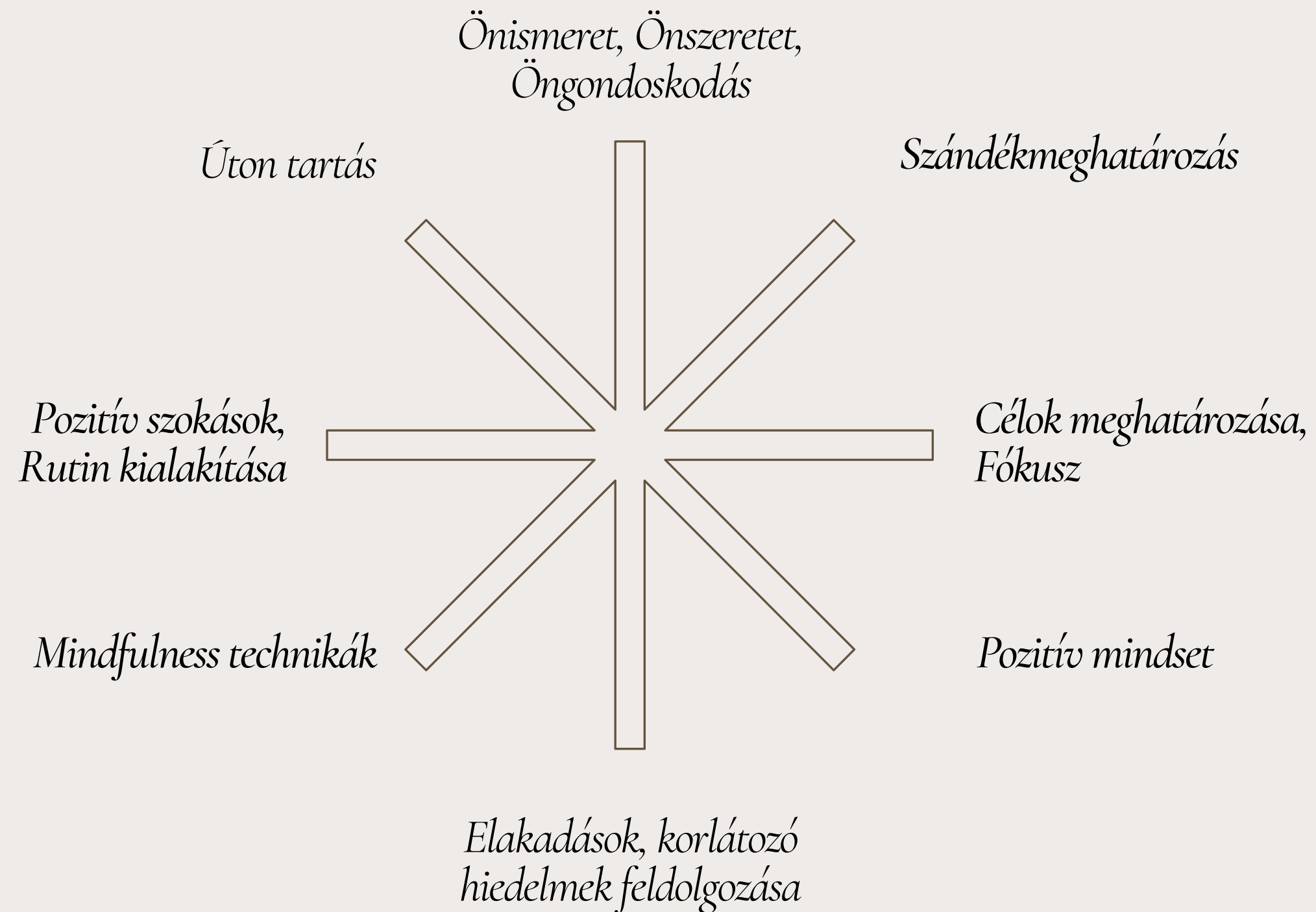
A manifesztáció röviden azt jelenti, amikor a gondolatainkkal erősen koncentrálnak valamire, amit szeretnénk elérni. Ezt a víziót az elménkkel megteremtjük, míg végül valósággá válik.



Manifesztáció az, amikor

- amikor a gondolatainkkal erősen koncentrálunk valamire, amit szeretnénk elérni. Ezt a víziót az elménkkel megteremtjük, míg végül valósággá válik.
- amikor tudományos szinten megmagyarázva minden anyag energiából áll, s a rezgési frekvencia határozza meg a valóságunkat.
- a kvantumfizika szerint, ha megváltoztatjuk a gondolatainkat, s ezáltal az érzelmeinket, képesek vagyunk változtatni a rezgésünkön, ezáltal a valóságunkon.
- neurológiai szinten képesek vagyunk az agyunkat irányítani, megtanítani és a céljainkhoz igazítani.

A MANIFESZTÁCIÓ KÖRFORGÁSA



A MANIFEFESZTÁCIÓ FOLYAMATA

Ha az alábbi 7 lépést végigviszed,
garantáltan közelebb kerülsz ehhez a
vágyott állapothoz.



• LÉPÉS

RAKJ RENDET A CÉLJAID KÖZÖTT:
SZELEKTÁLD KI AZOKAT, AMELYEK
ÉPP NEM AKTUÁLISAK, TERVEZD BE
ŐKET EGY KÉSŐBBI IDŐPONTRA VAGY
HÚZD KI VÉGÉRVÉNYESEN



2. LÉPÉS

FÓKUSZPONTOK: HATÁROZD MEG
AZOKAT A TERÜLETEKET, AMELYEKRE
MINDENKÉPP SZERETNÉL A
KÖZELJÖVŐBEN HANGSÚLYT
FEKTETNI



3. LÉPÉS

EZEKHEZ A TERÜLETEKHEZ KAPCSOLJ
KONKRÉT PROJEKTEKET



4. LÉPÉS

A PROJEKTEKET BONTSD LE
LÉPÉSEKRE, FELADATOKRA



5. LÉPÉS

A PROJEKTEK ELSŐ LÉPÉSEIT (A
KONKRÉT FELADATOKAT) TERVEZD BE
A HETEDBE, NAPODBA



6. LÉPÉS

A FELADATOK ELVÉGZÉSÉNEK
IDŐPONTJÁT IGAZÍTSD A SAJÁT
RITMUSODHOZ



7. LÉPÉS

TERVEZZ KÖVETKEZETESEN,
TUDATOSAN NAPONTA ÉS HETENTE,
APRÓ LÉPÉSEKBEN

5+1 GÁTLÓ TÉNYEZŐ, AMI SZABOTÁLJA AZ ÁLMODAT

A negatív gondolatokat helyettesítsd **pozitív megerősítő mondatokkal**. Figyelj a kimondott szavaidra.

Használd a **mantrák és pozitív megerősítések** erejét. Alkalmazz **vizualizációt**.

Légy **proaktív** és cselekedeteiddel igazold, hogy teszel a célodért.

Lépj ki a **komfortzónádból**, még akkor is, ha **kényelmetlen**.

Vezess be **egészséges szokásokat**, amelyek összhangban vannak a céloddal.



5+1 GÁTLÓ TÉNYEZŐ, AMI SZABOTÁLJA AZ ÁLMODAT

5 tipp, ha az alábbi mondatokat
sűrűn hallod magadtól ✨

01

De mi van akkor, ha belevágok, és kudarcot vallok? Ha feladom? Ha kinevetnek?

02

Ezt nem tudom megcsinálni.

03

Úgysem kell senkinek. Nem érdekel senkit.

04

Olyan béna vagyok. Jézus, hogy nézek ki.

05

Soha nem leszek olyan jó. Nem vagyok még elég jó.

06

Tudod mit? Inkább neki sem állok.

LAPOZZ

Mit tegyél ilyen esetben?
válassz az alábbiak közül ✨

01

Ásványok és mini rituálék az egészséges szokásokért

02

Naplózás, pozitív megerősítések, emlékeztetők

03

Meditáció, relaxáció és légzés

04

Gondolatok irányítása, felismerések, megfigyelések

05

Vizualizáció, álomtábla

06

CSINÁLD KICSIBEN, LÉPÉSRŐL-LÉPÉSRE.

„SOHA NEM FOGOM ŐKET ELÉRNI. ANNYIRA TÁVOLINAK TÚNIK, MERT...

minden olyan fasszal, az egy.

„MÉRGES VAGYOK. AHÁNYSZOR BELEKEZDTEM MÁR, ÉS AZTÁN ABBAHAGYTAM, MÁR RÉG OTT TARTHATNÉK.

A kitartás is a túróban, hisz egyike belőlem."

Önszabotázás elleni tipp: Mit is tehetünk ellene?

MEGÉRTÉS & CSELEKVÉS

- Figyeld meg, hogy milyen negatív gondolataid támadnak
- Fogalmazd át úgy, hogy pozitív hatású legyen
- Emlékeztess magad a realitásra, a valóságra

Ha nincs kedved a változáshoz, vagy egy új, pozitív szokás kialakításához, a kifogásokat keresed a céljaiddal kapcsolatban, beszélj a féleleldről, bizonytalanságaidról, írd le őket. Tedd fel a kérdést, tudatosítsd és azonosítsd őket. Kívülről tekints rá. Tudd, nem vagy egyenlő a féleleiddel.

Stop Módszer

Ha feltörnek és hatalmába kerítenek az alábbiak:

☞ félelmek, kétségek, negatív gondolatok, kifogások, bizonytalanságok

☞ energiavámpír, visszahúzó emberek

☞ korlátozó hiedelmek

☞ imposztor szindróma

☞ bosszankodás, mérgelődés

☞ régi múltbéli mintázatok

A gondolataid féken tartása érdekében használd az alábbi egyszerű, de nagyon hatásos trükköt.

Mantrák, pozitív megerősítések

A **mantra** olyan szó, kifejezés, mondat vagy hang, amelyet bármikor ismételgethetsz, akár hangosan, akár magadban.

Manifesztáció: Azért használjuk, hogy pozitív üzeneteket küldjünk a tudatalattinknak, és ezekkel helyettesítsük a negatív gondolatokat. Pl. Nem vagyok elég jó – helyett - Pontosan így vagyok jó, ahogy vagyok.

Meditáció: ismételjük őket egymás után, a fókuszálást segítve. A malák használatakor kitűnően alkalmazható, segítve a számolást.

Használatukkal sokkal kiegyensúlyozottabbnak, erősebbnek érzem magam. Magabiztosságot adnak és pozitív megerősítésként léteznek. Énekelve, közösségben zengetve jótékony hatásuk vitathatatlan.


A mantra célja, hogy ismételve az agy zavaró gondolatait kiiktatja, csakis rá fókuszál, s a későbbiekben nem csak meditáció, vagy tudatos gyakorlás alkalmával, hanem mindennapi tevékenységeink során is beépülnek a tudatunkba. Mivel az agy tudományos kutatások szerint is trenírozható, úgy tartják, általa a boldogságért felelős részek megerősödnek és a szorongásért felelős részek elsorvadnak.

Segíti a tudatosságot, oldja a stresszt és emeli a rezgésszámot.



POZITÍV MEGERŐSÍTÉS

Soha nem adom fel az álmomat. A szívemből szól, ezáltal tudom, hogy csakis értem ég. Még akkor is, ha most nem látom, hogyan lesz megvalósítható, biztos vagyok benne, hogy a siker nem maradhat el. Minden, ami velem történik, azt készíti elő, ahol majd tartani szeretnék.



@limaaya_mindfullifestyle

MI SZÜKSÉGES A PERSPEKTÍVA VÁLTÁSHOZ ÉS A STRESSZMENTES, KIEGYENSÚLYOZOTT HÉTKÖZNAPOKHOZ

Pozitív Mindset

Ha folyton arra gondolsz, hogy sohasem jutsz el odáig, akkor hogyan várod el, hogy egyszer sikerüljön?



Gondolj arra, amikor eljutsz oda, akkor elégedett és boldog leszel. Tedd félre a félelmeidet, lépj ki a komfortzónádból.

MI SZÜKSÉGES A PERSPEKTÍVA VÁLTÁSHOZ?

~~Azt sem tudom, hol kezdjem.~~

Helyette mondd



Beleálok és elkezdem. Ma olvasok hozzá.

~~De mi van akkor, ha belárok, és kudarcot vallok? Ha feladom? Ha ki nevetnek?~~



De mi van akkor, ha sikerem lesz és segíthetek nekik?

~~Úgysem kell senkinek. Nem érdekel senkit.~~



Biztosan lesz olyan, akit érdekelni fog.

~~Soha nem leszek olyan jó, nem vagyok még elég jó.~~



Ahhoz pont elég jó vagyok.

~~Ezt nem tudom megcsinálni.~~



Megteszek minden tőlem telhetőt.



HOGYAN TALÁLD MEG A FÓKUSZT ÉS AZ IRÁNYT, S KRISTÁLYTISZTÁN LÁSD A CÉLT

CÉL BRAIN DUMP

| | |
|-----------------------------------|----------------------|
| <u>AMIT SZENVEDÉLLEL SZERETEK</u> | <u>AMIT SZERETEK</u> |
| <u>AMIT NEM SZERETEK</u> | <u>AMIT UTÁLOK</u> |

LIMAAYA MINDFUL LIFESTYLE

CÉL BRAIN DUMP

LIMAAYA MINDFUL LIFESTYLE

BRAINSTORMING

A CÉLOM

| | |
|----------------------------|--|
| AMIT ABBA BÉL HAGYKOM | |
| AMIBŐL KEVESEBBET CSINÁLOK | |
| AMIT MEGTARTOK | |
| AMIBŐL TÖBBET CSINÁLOK | |
| AMIT ELKÉZDEK | |

LIMAAYA MINDFUL LIFESTYLE

CÉL BRAIN DUMP

| TERÜLET | AMIT JÓL CSINÁLOK | AHOL FEJLŐDÉSRE VANSZÜKSÉGEM | CÉLJAM |
|----------------------|-------------------|------------------------------|--------|
| CSMÁD | | | |
| BARÁTOK | | | |
| MUNKÁSKOLA | | | |
| TISZT | | | |
| MENTÁLIS EGÉSZSÉG | | | |
| LEÉLES SPIRITUALITÁS | | | |

LIMAAYA MINDFUL LIFESTYLE

HOGYAN TALÁLD MEG A FÓKUSZT ÉS AZ IRÁNYT, S
KRISTÁLYTISZTÁN LÁSD A CÉLT

Apró örömök és flow gyakorlat

MIK
AZOK A
POZITÍV
SZOKÁSOK?

Amelyek
megváltoztathatják az életed

HOGYAN ALAKÍTS KI EGÉSZSÉGES SZOKÁSOKAT, AMELYEK AZ AUTENTIKUS ÉNED ÉS A LEHETŐ LEGJOBB ÉLETED ALAPJAIT ADJÁK

Egyre több kutatás bizonyítja, hogy a **szokásaink** rendkívül nagy **hatással vannak a lelki egészségünkre, jóllétünkre és boldogságunkra.**

Az életünk nagy részét a szokások irányítják, és ha ezek a **szokások egészségesek és támogatók, lehetőségként** tekintünk rájuk, nagy mértékben **hozzájárulhatnak a belső harmóniánkhoz és céljaink eléréséhez.**

Hisz a **mentális jóllét** lényege, hogy **valóban jól érezzük magunkat a bőrünkben.**

Tudatos szokáskialakítás & rituálék

A **szokásaink tudatosításával** és **apró rituálékkal komfortosabbá** tehetjük mindennapjainkat, elkerülve ezzel a szorongó, stresszes, kiégés közeli állapotokat, ...

... s akár csak **egy lépéssel** is **közelebb** juthatunk saját jóllétünkhöz, életminőségünk javításához, egy **stresszmentesebb, harmonikusabb életvitelhez.**



HOGYAN ALAKÍTS KI EGÉSZSÉGES SZOKÁSOKAT, AMELYEK AZ AUTENTIKUS ÉNED ÉS A LEHETŐ LEGJOBB ÉLETED ALAPJAIT ADJÁK

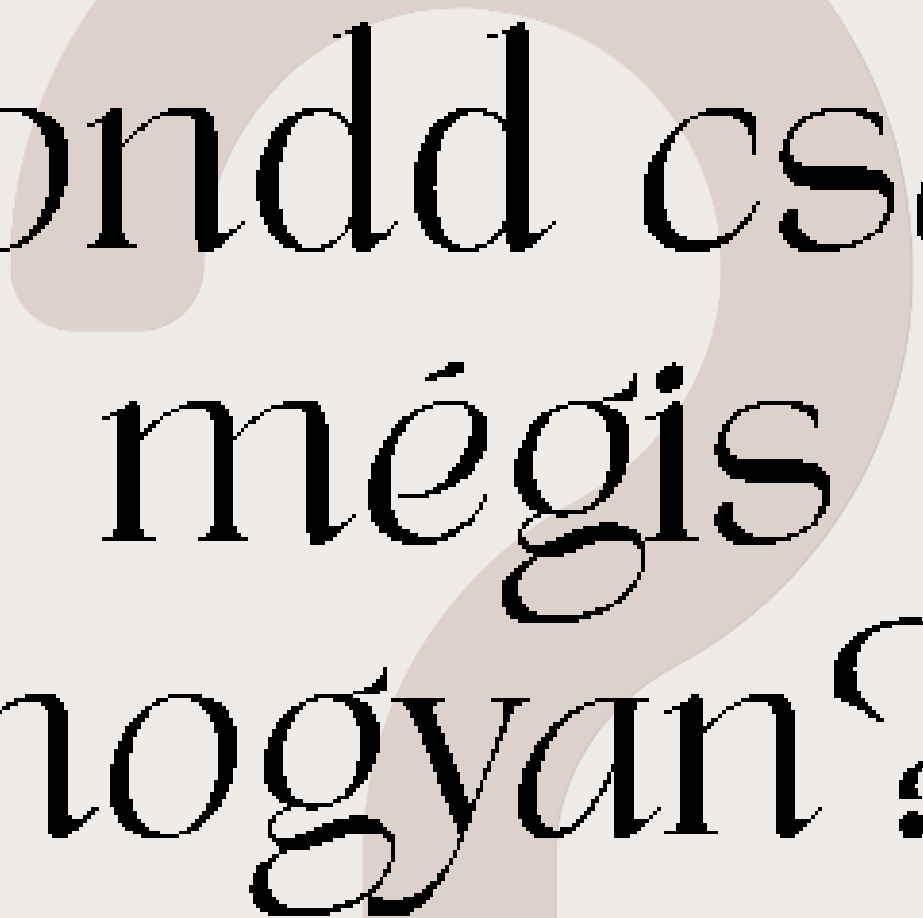
Ezeket a **szokásokat** még a legnagyobb tudatosság mellett is igazi **kihívás beiktatni** a **mindennapjaink** rohanó **tempójába**.

Ezért tartom kiemelkedően fontosnak foglalkozni a **mindfulness tervezéssel** és a **manifesztáció** fogalmával, hogy

olyan életet élhess, amelyet igazából szeretnél.



"AZ EGÉSZSÉGES SZOKÁSOK
SEGÍTENEK MEGTESTESÍTENI AZT
A SZEMÉLYT, AKIVÉ VÁLNI
SZERETNÉL. MÁ S SZÓVAL:
LEGYÜNK AZ AZ ENERGIA, AMIT
MAGUNKHOZ SZERETNÉNK
VONZANI."



*Mondd csak,
mégis
hogyan?*

MANIFESZTÁCIÓS TERV

1 Write out the Goal

MY GOAL:

2 Set a Deadline

START DATE: TARGET DATE:

3 The Why

4 The Plan

5 My Manifestation Plan

I AM MANIFESTING:

ACTION

MY AFFIRMATION:

VISUALIZATION

Thank...
I feel...
I am...

HOW AM I GOING TO FEEL:

LIMITING BELIEFS:

1.
2.
3.

HOW TO OVERCOME THEM:

1.
2.
3.

WHAT W

© Live Love Planners

COMPLETE BY DATE:

INTENTIONAL ACTION STEPS:

My dream life

THE PERSON I WANT TO BE:

NEGATIVE BLOCKERS:

HOW I CAN OVERCOME THEM:

POSITIVE HABITS TO HELP ME GET THERE:

POSITIVE MANTRAS:

I am...
I have...
I feel...

THINGS I'LL DO MORE OF:

THINGS I'LL DO LESS OF:

AT THE START OF THE YEAR:

AT THE END OF THE YEAR:

Where you are now... VS Where you want to be.

© Live Love Planners



WELLBEING NAPI RUTIN, ÖNISMERET, JÓLLÉT

Hogyan teszel ma magadért?

Mi az a WELLBEING napi rutin, ami magasabb minőségi szintre emel?

A legnagyobb hajtóerő, mindennek az alapja az Önszeretet.

BEIKTATSZ ÉNIDŐT

ODAFIGYELSZ AZ
ÉTKEZÉSRE ÉS
MOZGÁSRA

SEGÍTSÉGET KÉRSZ,
HA SZÜKSÉGES

AZ
Öngondoskodás
EZT JELENTI

HATÁROKAT HÚZOL,
NEMET MONDASZ

ÖNMAGADAT
HELYEZED ELŐRE

NEM BÁNTOD
ÖNMAGAD

WELLBEING TIPPEK

ÍRJ HÁLANAPLÓT



HASZNÁLJ
ÁSVÁNYOKAT



MEDITÁLJ



HÍVD ELŐ

A BENNED ÉLŐ ISTENNŐT!

JÓGÁZZ



VEZESS BE
RITUÁLÉKAT

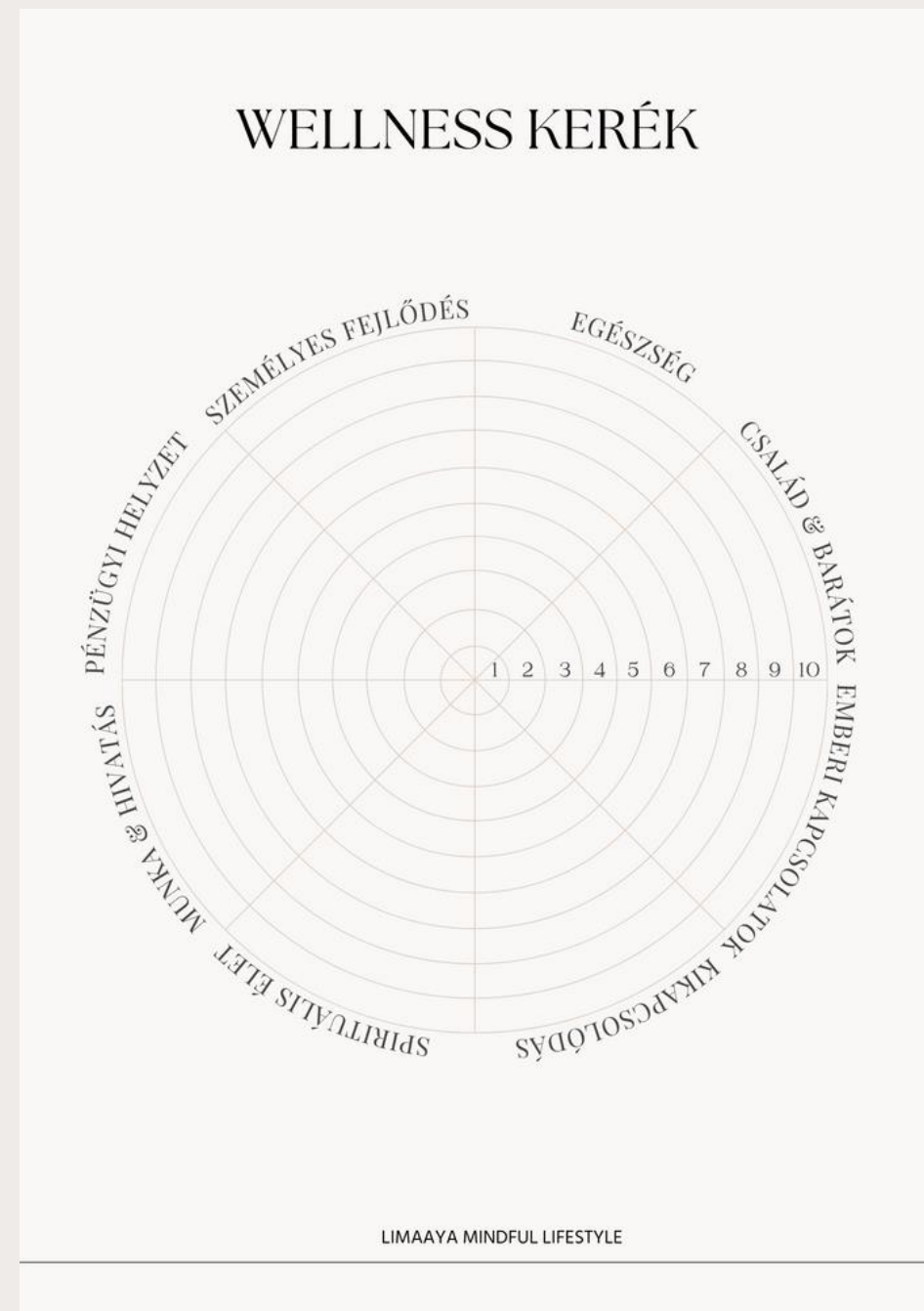


VISELJ
MALÁT



MI AZ A WELLBEING NAPI RUTIN, AMI MAGASABB MINŐSÉGI SZINTRE EMEL

Wellness kerék



WELLNESS KERÉK

| SZÍN | TERÜLET | ÉRTÉK |
|------|--------------------|-------|
| | EGÉSZSÉG | |
| | CSALÁD & BARÁTOK | |
| | EMBERI KAPCSOLATOK | |
| | KIKAPCSOLÓDÁS | |
| | SPIRITUÁLIS ÉLET | |
| | MUNKA & HIVATÁS | |
| | PÉNZÜGYI HELYZET | |
| | SZEMÉLYI FEJLŐDÉS | |

LIMAAYA MINDFUL LIFESTYLE

MI AZ A WELLBEING NAPI RUTIN, AMI MAGASABB MINŐSÉGI SZINTRE EMEL

Level 10 Life

LEVEL 10 LIFE

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| CSALÁD, BARÁTOK | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| ÖNFEJLESZTÉS | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| SPIRITUALITÁS | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| PÉNZÜGYEK | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| KARRIER | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| EMBERI KAPCSOLATOK | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| KIKAPCSOLÓDÁS | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| ADAKOZÁS | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| FENNTARTHATÓSÁG | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| EGÉSZSÉG | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |

LIMAAYA MINDFUL LIFESTYLE

A top-down view of a desk with a white notebook, a pen, and a paperclip. The notebook has a grid and some text in Hungarian, including 'nap', 'célok', 'feladatok', and 'jegyzet'.

MINDFULNESS RUTIN FÓKUSZ, JELENLÉT, TUDATOSSÁG

A **TUDATOS JELENLÉT** vagy más néven „**Mindfulness**” azt jelenti, hogy a figyelmünket szándékosan a jelen pillanatra irányítjuk, annak megítélése nélkül. Megfigyeljük, mi zajlik a tudatunkban, érzelmi és fizikai testünkben, vagyis keletkezésükkel egy időben figyelünk gondolatainkra, érzéseinkre, testi érzeteinkre. A tudatos jelenlét gyakorlása nyitottságot, érdeklődést, elfogadást, együttérzést hoz az életünkbe. Sok gyakorlás után pedig eljutunk abba az állapotba, hogy már nem kell mindig tudatosan figyelni önmagunkat.

A mindfulness, más néven jelenlét, szerető tudatosság és az együttérzés gyakorlása a stresszmentes és boldog, harmonikus hétköznapiokért.

A top-down view of a desk with a white notebook, a pen, and a paperclip. The notebook has a grid pattern and some text in Hungarian, including 'nap', 'célok', 'feladatok', and 'jegyzet'. The pen is silver with a brown grip. The paperclip is gold.

MINDFULNESS RUTIN FÓKUSZ, JELENLÉT, TUDATOSSÁG

A **mindfulness** egy fókuszált állapot a jelen pillanatra anélkül, hogy bármi elvonná a figyelmed. Mindez tudatos gyakorlással érhető el, amely erősíti a mentális egészségünket és a mindennapos jóllétünket.

Pár előny, amelyet a mindfulness által érhetünk el a mentális egészségünk megőrzése érdekében:

- Fejleszti a fókuszálási tevékenységet
- Megnyugtatja az elmét és testet egyaránt
- Támogat, hogy tudatosabbak légy
- Megtanít megfelelően kezelni a stresszt
- Erősíti kapcsolódásodat az érzelmeiddel
- Támogat, hogy a gondolataidnak és érzéseidnek magasabb szinten is tudatában légy, meggátolja, hogy túlpörgött, feszültséggel teli légy bizonyos szituációkban.

MINDFULNESS RUTIN

FÓKUSZ, JELENLÉT, TUDATOSSÁG

DÁTUM:

NAPI MINDFULNESS RUTIN

| REGGEL | ESTE LEFEKVÉS ELŐTT |
|---|---|
| FŐ FÓKUSZOM MÁRA | APRÓ ÖRÖMÖK, SIKEREK |
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |
| HÁLÁS VAGYOK | A NAPOM LEGJOBB RÉSE |
| _____ | _____ |
| POZITIV MEGERŐSÍTÉSEIM | HOGY ÉREZTEM MAGAM? |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| DOLGOK, AMIKET MÁRA TERVEZEK | MIT TANULTAM MA? |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| MILYEN KIHÍVÁSOKRA SZÁMÍTHATOK MA? | MIT TEHETEK AZÉRT, HOGY HOLNAP JOBB LEGYEK? |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| MIT TEGYEK AZÉRT, HOGY JO NAPOM LEGYEN? | ÜZENET MAGAMNAK |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

LIMAAYA MINDFUL LIFESTYLE

DÁTUM:

Napi tervező

My Mindful Moments

H K SZE CS P SZO V

6.00

7.00

8.00

9.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

21.00

22.00

23.00

TOP 3 PRIORITÁS

ENLÉKEZTETŐ

NAPI MEGERŐSÍTÉSEK

HOLNAPRA

JEGYZETEK

LIMAAYA MINDFUL LIFESTYLE

MINDFULNESS NAPJAIM A HÉTEN

1. HÉTFŐ:

2. KEDD:

3. SZERDA:

4. CSÜTÖRTÖK:

5. PÉNTEK:

6. SZOMBAT:

7. VASÁRNAP:

MINDFULNESS NAPJAIM A HÉTEN (PÉLDÁKKAL)

1. HÉTFŐ: HÁLA

2. KEDD: EGYÜTTÉRZÉS

3. SZERDA: ELFOGADÁS

4. CSÜTÖRTÖK: HATÁROK

5. PÉNTEK: MEGBOCSÁTÁS

6. SZOMBAT: ÜNNEPLÉS

7. VASÁRNAP: REFLEKTÁLÁS

LIMAAYA MINDFUL LIFESTYLE

MINDFULNESS RUTIN FÓKUSZ, JELENLÉT, TUDATOSSÁG



- Meditáció
- Légzőgyakorlatok
- Vizualizáció
- Színlelés
- Megfigyelések
- Testérzet, Érzelmek megfigyelése
- Éberségi gyakorlatok
- Önismeret gyakorlatok

A SZÍVBÉLI, SZERETETTELI SZÁNDÉK SZEREPE A CÉLJAID ELÉRÉSBEN

“A **cél** az, amit el akarsz érni, a **szándék** pedig a hozzáállás és az elhatározás, amely segít annak a **célnak** az elérésében. A **szándék** mindig a jelenben van, folyamatosan gyakorolhatod a **céljaidhoz** vezető úton.” (Köszi, Jól)

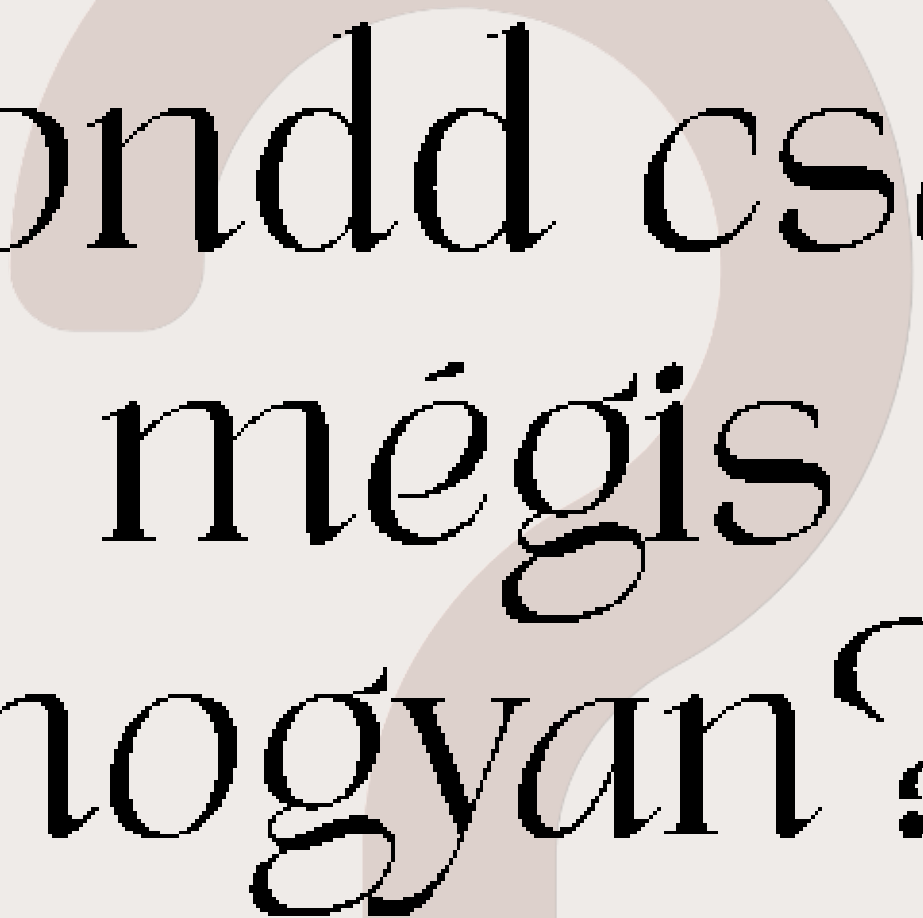
A SZÍVBÉLI, SZERETETTELI SZÁNDÉK SZEREPE A CÉLJAIK ELÉRÉSÉBEN

A szándékmeghatározás, mint 0. lépés

Válts perspektívát a most-ban, s bátorítsd magad olyan viselkedésekre és hozzáállásra, amelyek közvetlenül segítenek a célok elérésben olyan lépéseken keresztül, amelyeket a jelenben teszel meg.

Nem egy újabb cselekvés, hanem egy megközelítés.

PÉLDA: Maximalizmus elleni SZÁNDÉK: saját magam ünneplése, azáltal, hogy pl. ha elvégzek egy utálatos feladatot a to-do listáról, bólintok egyet, hogy igen. Ezáltal könnyebb meglátni a sok apró sikert.



*Mondd csak,
mégis
hogyan?*

A SZÍVBÉLI, SZERETETTELI SZÁNDÉK SZEREPE A CÉLJAID ELÉRÉSBEN

A szándékmeghatározás folyamata

Sankalpa

- Végy elő egy papírt és tollat.
- Válassz egy célt.
- Keresd meg a mögötte húzódó hogyan-t. Mi fog közelebb vinni, hogyan alakítsd a viselkedésed, hogyan gondolkozz másképp.
- E/1 személy, pozitív kijelentésű, jelen idejű.
- Ha megalkottad: rendszeresen emlékeztess magad rá

RITUÁLÉK ÉS ÁSVÁNYOK A BELSŐ ERŐD MEGTAPASZTALÁSÁBAN

HISZEK AZ ÁSVÁNYOK ÉS A MINDFULNESS EGYÜTTES EREJÉBEN

- Az ásványok bizonyítottan pozitívan hatnak a testi és a lelki egészségünkre. Azt hivatottak támogatni, hogy egyedi rezgéseik által pozitív energiájukkal a legnehezebb pillanatokban is stabil és kiegyensúlyozottabbak maradhassunk.
- Viselésükkel mentálisan és fizikailag is motiválnak, erősítenek bennünket a hétköznapiakon, általuk egy igazi testi-lelki-mentális "jóllét" érzést tapasztalhatunk meg.
- A tudatos jelenlét gyakorlásához eszközként szolgálnak. Segítenek fókuszálni, a belsőnkre figyelni, tehát pont azt a munkát segíti elő, amit a mindfulness megcéloz.
- Nem csupán nehézségek és akadályok esetén támogatnak az élet azon területén, ahol a leginkább szükségünk van rá, hanem messzemenően támogatják szándékainkat a céljaink elérése érdekében.



RITUÁLÉK ÉS ÁSVÁNYOK A BELSŐ ERŐD MEGTAPASZTALÁSÁBAN

- Írj listát a céljaidról, s tedd a kristályaid alá, így vizuális emlékeztetőként szolgálnak majd
- Tedd a kristályaidat az éjjeliszekrényedre a pihentetőbb, nyugodtabb alvásért
- Készíts kristály hálót, használd megerősítésként, vagy meditációnál
- Tedd az ásványaidat az asztalodra, motivációként és megerősítésként, hogy tudd, több vagy, mint gondolnád, s átlendít a nap nehézségein
- Viseld és vidd magaddal, mintegy talizmánként védelmez, megerősít, támogat

RITUÁLÉK ÉS ÁSVÁNYOK A BELSŐ ERŐD MEGTAPASZTALÁSÁBAN

PÁR ESZKÖZ a mantrák használatához, a manifesztációhoz, vagy akár a jógázáshoz, rituálék gyakorlásához, hogy könnyedén beépíthesd hétköznapjaidba, szokássá alakíthasd, s elérd a vágyott életcélot.

- **Mala:** mantrázáshoz, meditációhoz, jógázáshoz, pozitív megerősítésként
- **Ásványkarkötő:** pozitív megerősítésként és az ásványok erejével
- **Jegyzetfüzet:** naplózáshoz, jegyzeteléshez, céljaid leírásához, a módszerek gyakorlásához
- **Ásvány toll:** megteremtve és magasabb szintre emelve a hangulatot, az ásványok pozitív rezgéseivel
- **Marokkó, ásványcsúcs:** emlékeztetőként, az ásványok erejével, markodba fogva elmondva gondolataidat, vágyaidat
- **Gyertya, kávé, tea, illóolaj, palo santo:** megteremtve és magasabb szintre emelve a hangulatot
- Meditációs párna, jógamatrac,** szőnyeg, kanapé, sétálás közben: megteremtve a teret és helyszínt Nyakadban, csuklódon viselve, zsebedben, vagy kis szütyőben, azt asztalodon, éjjeliszekrényeden, a jógamatracodon bármikor melletted lehetnek.

MALÁK ÉS MINI RITUÁLÉK



A malák a hétköznapi tudatos rutinkialakítás részeivé váltak az idők folyamán. A mai modern, rohanó világban, amikor az idő, a pillanat, a jelen és az énidő az egyik legnagyobb kincsünk, nem csupán meditáció alkalmával használhatjuk, hanem pozitív megerősítésként lelkünk, elménk és testünk számára.

108 ásványgyöngy, amely a tradícióját megőrizve arra hivatott, hogy támogasson életed során.

Lehet, hogy megsokszorozza az energiádat, s elvezet a céljaidhoz, de az is lehet, hogy hitet és erőt ad számodra, s egy különleges ékszerként fog tündökölni a nyakadban, amelyet nagyon jó érzés viselni.

Az ékszerek és rituálé csomagok általi eszköztár, körülölelve a mindfulness erejével és gyakorlásával, egy életérzés, egy mindset, egy lehetőség a jóllét megélésére, egy sziget, ahol az önmagaddal való törődés áll a középpontban.

HOGYAN KAPCSOLÓDNAK A MALÁKHOZ A SZOKÁSAINK? ÉS MINDEZ A MINDFULNESSHEZ?

Malák viselése a nyakadban, csuklódon, mint kiváló társak az önismeret útján az ásványok pozitív energiájával és a mala tradicionális erejével olyan eszközként funkcionál számodra, amely sorvezetőként szolgál a belső utazásod során. Tökéletes keretet adnak a mai modern önismereti és öngondoskodás témákhoz, illetve a tradicionális spirituális rituálékhoz.

- amikor elfogy a lendület
- szükség van motivációra
- ami visszahozza a fókuszot a rutinodra
- ha elkalandoznál
- ami inspirál
- támpontot ad, hogy csináld
- erőt és energiát ad
- magasabb szintre emeli az öngondoskodás rutinodat és a tevékenységeid minőségét
- erő a változáshoz
- egy lehető legjobb élethez
- hogy tudj irányítani
- kudarcból felállni és továbblépni
- tanulni és tenni
- kapcsolódni
- lelassulni és egyensúlyra lelni
- önmagadat igazán megismerni

AZ AUTENTIKUS ÉN

A titkos Wow faktor

Az emberi létnek nem kell nehéznek vagy bonyolultnak lennie. Nem kell feladnod azt, aki vagy, a célért, amit szeretnél. Fent lehet tartani a lelkesedést, és bőségben, jóllétben lehet élni.

A valódi cél esszenciája az **autentikusság**, azaz hogy jól ismerjük önmagunkat, és tudjuk, hogy hogyan építkezhetünk rá úgy, hogy boldog, kiegyensúlyozott emberekké váljunk. Csak így lesz lehetőségünk ugyanis boldogan, könnyedséggel élni.

AZ AUTENTIKUS ÉN

A titkos Wow faktor

- Érezd, hogy benned van a változás és döntés lehetősége.
- Érezd, hogy közelebb kerülsz az álmaidhoz, és ezáltal önmagadhoz.
- Tudd, hogy benned van az erő, amivel bármilyen akadályt legyőzhetsz.
- Higgy önmagadban, és bízz a teremtő képességedben.

És tudd, hogy nem vagy egyedül.

Az egyetlen dolog, ami ehhez kell, Te magad vagy. A bátorság, kitartás, egy terv, egy választás és egy döntés szükséges hozzá. Tiszta jövőképpel kell rendelkezned, tudnod kell, hogy méltó vagy rá, és proaktívnak kell lenned a megvalósítás során.

Hadd kérdezzek valamit

Mit gondolsz, ezek után Te is képes lennél arra, hogy mindfulness napi tervezéssel éld a mindennapjaid?

Kérlek, emlékezz, ezek nem elméleti módszerek, hanem gyakorlatias bevált folyamatok, amiket napi szinten használok a hétköznapijaim során és az ügyfeleimnél is.

Nem számít, hogy milyen szinten gyakorlod, a megtett lépések során már látható változást hozhatnak az életedbe.

Mit ad neked egy tudatosan felépített jól működő manifesztációs megvalósítási folyamat?

- Hosszú távon a negatív tévhiteid átalakítását, a pozitív gondolkodásmódod kialakítását, és a kibillent egyensúlyod visszaállítását
- A várt elégedettséget, megkönnyebbülést
- A várt hivatásod és irányod megtalálását
- A mentális egészséged



TE MIÉRT VAGY ITT?

Nem tudom pontosan, neked mi célod volt a mai workshoppal, de egy valamiben biztos vagyok, hogy a mai nap után egy teljesen új világ nyílik meg előtted, s végre egy olyan életed lehet, amit **tudatosan, mindfulness stratégia alapján építesz**, és mindig két lépéssel előrébb jársz, **biztosítva a jövődet.**

Kezedben van az elméleti tudományos háttér és megannyi bevált technika és eszköz, amivel **könnyedebbé, kiegyensúlyozottabbá és hatékonyabbá** teheted a mindennapjaidat, valamint amik segítségével **könnyebben veheted** a nap, mint nap felmerülő **akadályokat.**

FONTOS TUDNOD, HOGY

A következő módszerekkel és technikákkal **megváltoztathatod a gondolkodásmódodat és ezáltal a teljes életedet. Tervezhető, tanulható folyamatok**, amelyek alkalmazásával rövid időn belül érezheted a hatását.

Szeretném, ha tudnád, ha sok százezren meg tudták csinálni, én is megcsináltam, **hidd el, te is képes vagy rá.**

Szeretném, hogy amikor azt gondolod, hogy képtelen vagy valamire, mégis úgy döntenél, hogy megpróbálsz. Szeretném látni, hogy **büszke vagy magadra, s ettől a büszkeségtől még nagyobb erővel tudsz előre haladni tovább az utadon.**

A kérdés már csak az, hogy mindezt
egyedül akarod végigcsinálni,
évekig halogatva, újra és újra nekiállva,
a számos információtól összezavarodva

VAGY

velem, teljesen személyre szabva,

- objektív külső szemként, iránymutatásként, egy kedves számonkérő személyében
- meghozva a döntést, beleállva
- 6 hét alatt megtervezve
- velem kézen fogva felépítve, beépítve a hétköznapi életbe
- motiváltan, lendületet fenntartva
- egy biztonságos közegben
- megismerve és megtanulva a módszereket, hogy később egyedül is folytatni tudd
- saját ütemedben haladva, másokhoz nem alkalmazkodva

Mindez most lehetséges.

Megengeditek, hogy 10 percben
bemutassam a dinamikus, hatékony,
gyors 1:1-es egyéni
mentorprogramomat?

Mindful Manifest Mentorprogram

Egyéni 1:1

HOGYAN TÁMOGAT?

Ha van egy igazán jó célod, de szinte semmi időd nem jut a megvalósítására, vagy az önszabotázstól nem jutsz 1-ről a 2-re, mit szólnál ahhoz, ha már a nulladik lépésnél melletted lennék és megkönnyíteném a döntéshozatalt, letisztáznám az első, prioritást élvező feladataidat és segítenék srtuktúrába helyezni mindazt, ami már most a kezvedben van?

Válts nézőpontot, és többé ne a kifogást keresd arra, hogy miért nincsen időd a vállalkozói ötleted megvalósításra.

A mentorprogram során alkalomról alkalomra tisztul majd a kép, tudni fogod, hogy mi a következő lépés, így nem egyszerre érzed majd a megvalósítás “terhét”, hanem lelkesen és fókuszáltan fogod elérni a következő szintet, majd a következőt, és így tovább.

MIT TARTALMAZ?

- **6X60 PERC KONZULTÁCIÓ (+A FELVÉTEL):** a mindfulness háttérével (és egy 0. konzultáció)
- **FELADATOK, MUNKAFÜZETEK, TÁBLÁZATOK:** segítenek az elméletet a gyakorlatba átültetni
- **HÁZI FELADATOK:** hogy hétről-hétre gyakorolj
- **FOLYAMATOS EMAILES KAPCSOLATTARTÁS:** a konzultációk között, visszacsatolásokkal a feladatmegoldásokra
- **MINDFUL MANIFEST MUNKAFÜZET:** sorvezető és napló az utad során
- **IRÁNYMUTATÁS:** inspiráció, emlékeztetők, megerősítések
- **A SHOP TERMÉKEIRE 20% KEDVEZMÉNY:** egyszer beváltható
- **EXTRA** csomag esetén **BÓNUSZOK** (Mala, Mindful Box)
- **MOMPREENEUR KICKSTART** csomag esetén mini **BÓNUSZ**.

MIT MONDANAK, AKIK MÁR DOLGOZNAK VELEM?

Mit adott nektek a közös munka a mindennapjaidban?



Nikolett

1 vélemény



★★★★★ 2 hete **ÚJ**

A konzultáció csodálatos volt, sokkal többet adott, mint amire számítottam. Liz nagyon kedves és megértő, türelmesen elmagyarázta, amit nem értettem, a konzultáció után sem engedte el a kezemet, ami a mai világban felbecsülhetetlen. Igazi támaszt, biztonságot és segítséget nyújtó ember. Rengeteget segített az elakadásaimban és maximálisan tudtam kapcsolódni vele. Boldog vagyok, hogy hozzá fordultam és biztos vagyok benne, hogy még fogok is.

Anett

1 vélemény



★★★★★ 2 hete **ÚJ**

Egy nehéz élethelyzetben kerestem meg Lizt, aki kedvesen és megértéssel hallgatott. Bátorító kérdései segítettek abban, hogy meg tudjam fogalmazni, mire is lenne szükségem. Miután ez sikerült, hasznos tanácsokat, praktikusan megcselekedhető ötleteket kaptam tőle, amellyel a mindennapok könnyebbé tehetőek.

Zsanett

3 vélemény



★★★★★ 2 hete **ÚJ**

Nem tudom jól szavakba önteni, de Liz egész lényéből sugárzik a kedvesség, szeretet és biztonság. Nagyon várom a közös munkát, mert biztos vagyok benne, hogy sokat fog adni minden szinten.

"Nagyon szépen köszönöm a mai beszélgetést. Nagyon jól éreztem magam. Kellemes, nyugalmat árasztó volt a légkör a beszélgetés alatt. Köszönöm, hogy figyelmes voltál és tényleg az én elakadásaimmal foglalkoztál, arra próbáltál megoldással, tanáccsal szolgálni. Köszönöm, hogy meghallgattál, megnyugtattál, bátorítottál, erősítettél. Köszönöm, hogy tényleg a segítségről szólt ez az alkalom és egymagában is tudok vele valamit kezdeni."

B. Ágnes

A Mindful Manifest Egyéni Mentorprogram

3 csomagot hoztam létre, amely a 6 hetes megvalósító folyamatot a leginkább támogatja. Részleteire lebontva a a töredékébe kerül, mint egy átlagos 60 perces konzultáció. Emelett olyan extrákkal egészül ki, amely igazán egyedülálló.

Fontos tudnod, hogy ez az ajánlat csak **2023. október 27. péntek éjfélig** él, utána megszűnik ez az **Early Bird kedvezmény**.

A 3 csomagajánlat a következő

Amelyek közül kiválaszthatod a számodra legmegfelelőbbet.



MKS*

- 1:1 KONZULTÁCIÓ, 4X60 PERC (+ 0. konzultáció)
- CÉLOK KITŰZÉSE
- MEGVALÓSÍTÁSI FOLYAMAT KIDOLGOZÁSA
- SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA ÉS ELAKADÁSOK ELEMZÉSE
- ESZKÖZÖK MEGHATÁROZÁSA
- NAPI TERVEZÉS, MENETREND
- MANIFEST MUNKAFÜZET
- KÉT KONZULTÁCIÓ KÖZÖTT E-MAILES KAPCSOLATTARTÁS
- FELADATOK, MUNKAFÜZETEK, TÁBLÁZATOK, HÁZI FELADATOK
- BÓNUSZ 1 Mindful Box
- BÓNUSZ 2 SHOP 20%

~~69 000 Ft~~
48 300 Ft



EXTRA

- 1:1 KONZULTÁCIÓ, 6X60 PERC (+ 0. konzultáció)
- CÉLOK KITŰZÉSE
- MEGVALÓSÍTÁSI FOLYAMAT KIDOLGOZÁSA
- SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA ÉS ELAKADÁSOK ELEMZÉSE
- ESZKÖZÖK MEGHATÁROZÁSA
- NAPI TERVEZÉS, MENETREND
- MANIFEST MUNKAFÜZET
- KÉT KONZULTÁCIÓ KÖZÖTT E-MAILES KAPCSOLATTARTÁS
- FELADATOK, MUNKAFÜZETEK, TÁBLÁZATOK, HÁZI FELADATOK
- **BÓNUSZ 1 Mindful Box**
- **BÓNUSZ 2 SHOP 20%**
- **BÓNUSZ 3 Mala**

~~129 000 Ft~~
90 300 Ft



BASIC

- 1:1 KONZULTÁCIÓ, 6X60 PERC (+ 0. konzultáció)
- CÉLOK KITŰZÉSE
- MEGVALÓSÍTÁSI FOLYAMAT KIDOLGOZÁSA
- SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA ÉS ELAKADÁSOK ELEMZÉSE
- ESZKÖZÖK MEGHATÁROZÁSA
- NAPI TERVEZÉS, MENETREND
- MANIFEST MUNKAFÜZET
- KÉT KONZULTÁCIÓ KÖZÖTT E-MAILES KAPCSOLATTARTÁS
- FELADATOK, MUNKAFÜZETEK, TÁBLÁZATOK, HÁZI FELADATOK
- BÓNUSZ SHOP 20%

~~99 000 Ft~~
69 300 Ft

CSAK **48 órán keresztül 30 %** early bird
kedvezmény

A kedvezmény napról-napra csökken:

október 27. péntek éjfélig 30 %

október 29. vasárnap éjfélig 20 %

október 31. kedd éjfélig 10 %

Limitált létszám: max. 10 fő (a novemberi

induláshoz)
Jelentkezés zárul: november

5.

BÓNUSZOK



Bónusz 1

Mala
nyaklánc

Bónusz 2

Mindful Woman Box



Bónusz 3

Mindful Manifest
Munkafüzet

Bónusz 4

20% webshop kedvezmény



AMIT KAPNI FOGSZ A PROGRAM SORÁN

MKS*

- 1:1 KONZULTÁCIÓ, 4X60 PERC (+ 0. konzultáció)
- CÉLOK KITŰZÉSE
- MEGVALÓSÍTÁSI FOLYAMAT KIDOLGOZÁSA
- SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA ÉS ELAKADÁSOK ELEMZÉSE
- ESZKÖZÖK MEGHATÁROZÁSA
- NAPI TERVEZÉS, MENETREND
- MANIFEST MUNKAFÜZET
- KÉT KONZULTÁCIÓ KÖZÖTT E-MAILES KAPCSOLATTARTÁS
- FELADATOK, MUNKAFÜZETEK, TÁBLÁZATOK, HÁZI FELADATOK
- BÓNUSZ 1 Mindful Box
- BÓNUSZ 2 SHOP 20%

~~69 000 Ft~~
48 300 Ft

EXTRA

- 1:1 KONZULTÁCIÓ, 6X60 PERC (+ 0. konzultáció)
- CÉLOK KITŰZÉSE
- MEGVALÓSÍTÁSI FOLYAMAT KIDOLGOZÁSA
- SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA ÉS ELAKADÁSOK ELEMZÉSE
- ESZKÖZÖK MEGHATÁROZÁSA
- NAPI TERVEZÉS, MENETREND
- MANIFEST MUNKAFÜZET
- KÉT KONZULTÁCIÓ KÖZÖTT E-MAILES KAPCSOLATTARTÁS
- FELADATOK, MUNKAFÜZETEK, TÁBLÁZATOK, HÁZI FELADATOK
- **BÓNUSZ 1 Mindful Box**
- **BÓNUSZ 2 SHOP 20%**
- **BÓNUSZ 3 Mala**

~~129 000 Ft~~
90 300 Ft

BASIC

- 1:1 KONZULTÁCIÓ, 6X60 PERC (+ 0. konzultáció)
- CÉLOK KITŰZÉSE
- MEGVALÓSÍTÁSI FOLYAMAT KIDOLGOZÁSA
- SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA ÉS ELAKADÁSOK ELEMZÉSE
- ESZKÖZÖK MEGHATÁROZÁSA
- NAPI TERVEZÉS, MENETREND
- MANIFEST MUNKAFÜZET
- KÉT KONZULTÁCIÓ KÖZÖTT E-MAILES KAPCSOLATTARTÁS
- FELADATOK, MUNKAFÜZETEK, TÁBLÁZATOK, HÁZI FELADATOK
- BÓNUSZ SHOP 20%

~~99 000 Ft~~
69 300 Ft

Mindezt csupán
9660-12 900-9900 Ft-os
konzultációs áron.

MIÉRT VÁLASZD AZ EXTRA CSOMAGOT?

Konkrét **eszközöket** kapsz,
és a varázslatos **mala**
nyaklánc lesz a legfőbb
támogatód, amelyeket
azonnal a gyakorlatban ki is
próbálhatsz, magasabb
minőségi szintre emelve az
öngondoskodás rutinodat.

Bónusz 1
Mala
nyaklánc



Bónusz 2
Mindful Woman Box



HA VÁLLALKOZÓ ÉDESANYJA VAGY,

Mompreneur Kickstart

- 4 hetes gyorsítósáv
- rövidebb idő beruházásával, mégis hatékonyan
- költséghatékony
- külön Bónusszal
- (*a gyermekek 6 éves koráig)

A közös munka során átadom azokat a trükköket és nézőpontokat, amelyek nekem segítettek akkor, amikor mindössze 2-3 órám volt hetente a vállalkozásom építésére.



MIT TEGYÉL MOST?

Kattints ide:

<https://limaaya.hu/manifesztacios-mentorprogram>



MKS*

- 1:1 KONZULTÁCIÓ, 4X60 PERC (+ 0. konzultáció)
- CÉLOK KITŰZÉSE
- MEGVALÓSÍTÁSI FOLYAMAT KIDOLGOZÁSA
- SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA ÉS ELAKADÁSOK ELEMZÉSE
- ESZKÖZÖK MEGHATÁROZÁSA
- NAPI TERVEZÉS, MENETREND
- MANIFEST MUNKAFÜZET
- KÉT KONZULTÁCIÓ KÖZÖTT E-MAILES KAPCSOLATTARTÁS
- FELADATOK, MUNKAFÜZETEK, TÁBLÁZATOK, HÁZI FELADATOK
- BÓNUSZ 1 Mindful Box
- BÓNUSZ 2 SHOP 20%

~~69 000 Ft~~
48 300 Ft



EXTRA

- 1:1 KONZULTÁCIÓ, 6X60 PERC (+ 0. konzultáció)
- CÉLOK KITŰZÉSE
- MEGVALÓSÍTÁSI FOLYAMAT KIDOLGOZÁSA
- SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA ÉS ELAKADÁSOK ELEMZÉSE
- ESZKÖZÖK MEGHATÁROZÁSA
- NAPI TERVEZÉS, MENETREND
- MANIFEST MUNKAFÜZET
- KÉT KONZULTÁCIÓ KÖZÖTT E-MAILES KAPCSOLATTARTÁS
- FELADATOK, MUNKAFÜZETEK, TÁBLÁZATOK, HÁZI FELADATOK
- **BÓNUSZ 1 Mindful Box**
- **BÓNUSZ 2 SHOP 20%**
- **BÓNUSZ 3 Mala**

~~129 000 Ft~~
90 300 Ft



BASIC

- 1:1 KONZULTÁCIÓ, 6X60 PERC (+ 0. konzultáció)
- CÉLOK KITŰZÉSE
- MEGVALÓSÍTÁSI FOLYAMAT KIDOLGOZÁSA
- SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA ÉS ELAKADÁSOK ELEMZÉSE
- ESZKÖZÖK MEGHATÁROZÁSA
- NAPI TERVEZÉS, MENETREND
- MANIFEST MUNKAFÜZET
- KÉT KONZULTÁCIÓ KÖZÖTT E-MAILES KAPCSOLATTARTÁS
- FELADATOK, MUNKAFÜZETEK, TÁBLÁZATOK, HÁZI FELADATOK
- BÓNUSZ SHOP 20%

~~99 000 Ft~~
69 300 Ft

Ha 48 órán belül, péntek éjfélig
jelentkezel, a lehető legmagasabb, 30%-
os kedvezményben részesülsz.

Még egy kérdést szeretnék feltenni
neked:

**Mi az az egyetlen dolog, amit hazaviszel
magaddal?**

Mindful Manifest Mentorprogram

Egyéni 1:1

Kattints ide:

[https://limaaya.hu/manifestacios-mentorprogram.](https://limaaya.hu/manifestacios-mentorprogram)

Dolgozz velem az álmaidon!

ALIG VÁROM, HOGY HALLJAM A TÖRTÉNETED, ÉS EGYÜTT VALAMI IGAZÁN LÉLEKEMELŐT ALKOSSUNK!



“MINDAZ, AMIRE SZÜKSÉGED
VAN, EGY TERV, EGY TÉRKÉP ÉS
A BÁTORSÁG,

hoggy elindulj a célod felé.”

Katona Rita

KÖSZÖNÖM A FIGYELMED!

