

ÖSSZEFOGLALÓ

Szándék meghatározás

A

MANIFESZTÁCIÓBAN

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. Ebben az előadásban megosztom veled a szándékok tudományos hátterét, és azt is, mekkora hatással tud lenni az életedre és a manifesztációidra.

Többek között arról lesz szó, hogy:

- Miért elengedhetetlen a szándékmeghatározás a manifesztációban?
- Hogyan teszi hatékonyabbá a folyamatodat?
- Mi a veszélye annak, ha csak a céljaidra fókuszálsz és kihagyod a szándékaidat?
- Hogyan csináld?
- Hogyan élj szándékkal teli életet?
- Milyen hatással van a jóllétedre?
- Milyen tippek, ötletek vannak szándékmeghatározásra?

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.

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

A CÉLOK MEGVALÓSÍTÁSÁBAN FELMERÜLŐ PROBLÉMÁK

Legfőbb küldetésünk, hogy szeretnénk elérni a céljainkat, s azért teszünk nap mint nap.

- Tervezünk, feladatokat pipálunk ki, a jövőbeni célunkra fókuszálunk és eredményeket várunk.
- A napjaink zsúfoltak, de nem tudjuk, hogy milyen lépéseket teszünk.
- Érezted már úgy, hogy csak sodródsz a mindennapokkal? Vagy az élet annyira sűrűnek tűnik, hogy egyszerűen csak túléled a napot, és elintézed, amit ki kell pipálnod?
- Úgy érzed, hogy nem haladsz előre.
- Lehet, hogy célokat tűzöl ki, de nem feltétlenül dolgozol értük a mindennapokban.
- A céljaid olyan gyakran változnak, mint a szél, külső vélemények és inputok alapján.
- Az életed mintha robotpilóta üzemmódban lenne.
- Hiányzik a kiteljesedés vagy az tudatosság.
- Lényegében csak teszed a dolgod, de nem feltétlenül van tudatosság a tetteidben, vagy nem tudod, hová vezetnek.
- Amikor így éljük az életünket, könnyű elégedetlennek vagy elveszettnek érezni magunkat. Mert nagyon valószínű, hogy úgy haladunk az életünkben, hogy nincs világos kapcsolatunk önmagunkkal, a vágyainkkal és az intuíciónkkal.

MIÉRT FONTOS AZ, HOGY FOGLALKOZZUNK A SZÁNDÉKMEGHATÁROZÁSSAL?

"A szándékok meghatározása egy igazán nagyszerű módja annak, hogy újraindítsd az elmédet" - "Ez egy átprogramozása annak, hogy hova szeretnél eljutni, és úgy állítod be, mintha már megtörtént volna - és nem kérdőjelezed meg."

Mivel a szándékok összehangolnak a céloddal és az értékeiddel, közelebb vihetnek ahhoz, amit szeretnél elérni az életben.

"Amikor a legjobb életünket éljük a szándékok kitűzésével, és céltudatosan élünk, akkor élvezhetjük az életünket a jelen pillanatban."

A szándékok meghatározása több, mint egy mai önismereti trend - ez egy mindset váltó gyakorlat, amely befolyásolja, hogyan navigáljuk mindennapi életünket. Olyan gondolkodásmód kialakításáról van szó, amely a kívánt életmód felé irányítja cselekedeteinket, érzelmeinket és gondolatainkat. A célokkal ellentétben - amelyek gyakran konkrétak és eredményorientáltak - a szándékok a legmélyebb vágyainkban és értékeinkben gyökereznek, és inkább a tapasztalataink minőségét alakítják, mint az eredményeket.

A szándékok meghatározásával azonosíthatjuk, hogy mi az, ami igazán fontos számunkra, és ezt állíthatjuk mindennapi cselekedeteink és döntéseink középpontjába.

MIT JELENT A SZÁNDÉKMEGHATÁROZÁS ÉS A SZÁNDÉKKAL TELI ÉLET?

Szándékkal élni azt jelenti, hogy megnézzük, hogyan tudunk időt és teret adni magunknak, hogy meghatározzuk, mi a fontos számunkra, mik az értékeink, mi az, ami energiát ad és feldob. Aztán ebből a mélyen önmagaddal való kapcsolatból kiindulva elkezdhetsz értelmet adni a gondolataidnak és cselekedeteidnek, hogy olyan életet teremts, ami jól esik neked.

HOGYAN TÖRTÉNIK A SZÁNDÉKMEGHATÁROZÁS ÉS A CÉLOK KITŰZÉSE ÖSSZEFOGLALVA?

Kezdd azzal, hogy elgondolkodsz azon, hogy mi az, ami igazán fontos neked. A szándékok esetében összpontosíts arra, hogy milyen ember szeretnél lenni, és milyen értékeket szeretnél megtestesíteni. Vezess be olyan gyakorlatokat, mint a meditáció vagy a naplóírás, hogy ezeket a tudatosságra inspirálja. A célok esetében gondolj azokra a konkrét eredményekre vagy mérföldkövekre, amelyeket el szeretnél érni. Írd le őket világos és pozitív megfogalmazásban, majd készíts lépésről lépésre megvalósítható tervet. Rendszeresen vizsgálód felül és alakítsd őket, hogy összhangban maradjanak a változó törekvéseiddel és életkörülményeiddel.

HOGYAN TÖRTÉNIK A SZÁNDÉKMEGHATÁROZÁS ÉS A CÉLOK KITŰZÉSE KIFEJTVE?

Változást eszközölni vagy új célt kitűzni izgalmas (és néha ijesztő) dolog. A szándékok meghatározása segíthet abban, hogy mindezek mellett elkötelezd magad.

A szándékaid irányítják a cselekedeteidet, hogy az értékeid szerint élhess.

Egy tudatos és szándékos cselekedet, amelynek során azonosítod és megfogalmazod, hogy mi az, ami valóban fontos számodra. A szándékok a belső utazásodról szólnak, és arról, hogyan szeretnéd megtapasztalni az életet.

Gyakorlásuk arról is szól, hogy felismerjük és megerősítjük személyes erőnket és cselekvőképességünket. Arra ösztönöz, hogy olyan kérdéseket tegyünk fel magunknak, mint például: "Hogyan akarok élni", "Milyen tulajdonságokat akarok megtestesíteni", és "Hogyan akarok viszonyulni másokhoz és a körülöttem lévő világhoz?" Segítenek reagálni a mindennapi élet összetett helyzetére, miközben hű maradsz és összhangban maradsz autentikus énedhez.

Ahogy fejlődsz, úgy fejlődnek a szándékaid is. A szándékok felülvizsgálhatók és alakíthatók, hogy tükrözzék a saját énedet, alkalmazkodva a jelenlegi állapotodhoz és céljaidhoz. Ez a rugalmasság teszi a szándékok kitűzését az önismeret olyan erőteljes eszközévé.

MI A SZÁNDÉKOK ÉS CÉLOK KÖZTI KÜLÖNBSÉG?

A célok kitűzésével ellentétben, amelyek gyakran konkrétak és eredményközpontúak, a szándékok inkább az útról szólnak, és arról, hogyan szeretnéd megélni az életet. Mélyen személyesek, és az életed bármely aspektusához kapcsolódhatnak, beleértve az érzelmi jóllétedet, a kapcsolataidat, a karrieredet vagy a személyes fejlődésedet.

"A szándék egy olyan elkötelezettség önmagunk felé, amely összhangban van a cselekvéssel"

Fontos megjegyezni, hogy a szándékok különböznek a céloktól. "A szándékok sok szempontból függetlenek bármely konkrét cél eredményétől" - a szándékok inkább arról szólnak, hogy a jelen pillanatban hogyan akarsz lenni, míg a célok nagyobb dolgok, amelyeket konkrétan el akarsz érni és a jövőben vannak.

Ennek ellenére a szándékok segíthetnek közelebb kerülni a céljaidhoz. Ha például az egyik szándékod az, hogy úgy élj, hogy kihívást jelentsen számodra, és feszegetsd a határaidat, akkor ez elvezethet ahhoz a célhoz, hogy benevezz egy félmaratonra, vagy először vegyél részt egy táncórán. A szándék sok szempontból egy erőteljes hajtóerő - a miérted -, amely mögött az áll, ahogyan cselekedni, viselkedni vagy egy adott célt megvalósítani akarsz.

HOGYAN HATÁROZZ MEG TUDATOS SZÁNDÉKOKAT?

ÍME NÉHÁNY TIPP A SZÁNDÉKOK MEGHATÁROZÁSÁNAK ELKEZDÉSÉHEZ:

A szándékok meghatározása egy reflektív és átgondolt folyamatot foglal magában, amelynek végcélja egy teljesebb élet.

1. Ismerd fel, találd meg, gondolkodj
2. Légy tisztában azzal, hogy mit akarsz, töltsd fel őket magabiztossággal, a hiteddel
3. Tudd, hogy nem baj, ha nincs terved
4. Írd le és tedd ki - Fogalmazd meg gyakran a szándékaidat
5. Gyakorolj, gyakorolj, gyakorolj
6. Állíts fel egy szándékot reggel
7. Igazítsd a cselekvéseket a szándékokhoz, kösd össze egy szokással
8. Oszd meg! Keress támogatást és közösséget

HOGYAN HATÁROZZ MEG TUDATOS SZÁNDÉKOKAT?

ÍME NÉHÁNY TIPP A SZÁNDÉKOK MEGHATÁROZÁSÁNAK ELKEZDÉSÉHEZ:

9. Párosítsd sétával

10. Viseld, használd

11. Engedd el és bízz a folyamatban

12. Koncentrálj a pozitívumokra

13. Fogalmazd meg egyszerűen

14. Gyakorold a türelmet és a kitartást

15. Reflektálj és szükség szerint igazítsd ki

16. Vesd be a tudatosságot, a meditációt, naplózást és a rituálékat

5 PÉLDA A TUDATOS SZÁNDÉKOKRA, AMELYEKET MEGHATÁROZHATSZ MAGADNAK

ÍME NÉHÁNY TIPP A SZÁNDÉKOK MEGHATÁROZÁSÁNAK ELKEZDÉSÉHEZ:

-Lehetnek rövidek, hosszúak

-Te alakítod őket, akkor gyakorlod, amikor jól esik, amikor a napi rutinodba be tudod illeszteni

-E/1 személyű, pozitív megfogalmazású, jelen idejű mondatok, kijelentések

- Szándékomban áll úgy mozgatni a testemet, hogy jól érezzem magam.
- Szándékomban áll, hogy a testemnek megfelelően aludni fogok, hogy egészséges legyek.
- Szándékom meghallgatni, hogy a testem mit mond nekem, mire van szüksége.
- Szándékomban áll gyakorolni az öngondoskodást, és szeretettel és tisztelettel bánni a testemmel.
- Szándékomban áll részt venni a spirituális gyakorlatomban.

“Higgy benne, hogy képes vagy rá, és máris félúton vagy.”

PÁR EXTRA PÉLDA A TUDATOS SZÁNDÉKOKRA, AMELYEKET MEGHATÁROZHATSZ MAGADNAK

ÍME NÉHÁNY TIPP A SZÁNDÉKOK MEGHATÁROZÁSÁNAK ELKEZDÉSÉHEZ:

A tudatos szándékok meghatározása mélyen személyes folyamat, mivel a legerőteljesebb szándékok azok, amelyek valóban az egyéni utadhoz és törekvéseidhez szólnak. Ezeket a példákat használhatod inspirációként, és gondolkodj el azon, hogy milyen szándékok rezonálnak a személyes céljaiddal és életmódoddal.

1. Prioritásként kezelem a minőségi kapcsolatok kiépítését és fenntartását
2. Bízom az intuíciómban és az érzelmeimben
3. Úgy döntök, hogy örömmel mozgok a napjaimon
4. Elfogadom a felemelő lehetőségeket.
5. Aktívan keresem és megteremtem azokat a pillanatok, amelyek örömet hoznak az életembe
6. Elismerem és értékelem a jót az életemben, a nagy és a kicsi dolgokat egyaránt

MIT JELENT A SZÁNDÉKOK MEGHATÁROZÁSÁVAL VALÓ MANIFESZTÁCIÓ?

MIÉRT ELENEDHETETLEN A SZÁNDÉKMEGHATÁROZÁS A MANIFESZTÁCIÓS FOLYAMATBAN ÉS A CÉLOK ELÉRÉSÉBEN?

A szándékok meghatározásán keresztül történő manifesztálás azt jelenti, hogy a kívánt valóságot úgy hozod létre, hogy gondolataidat, energiádat és cselekedeteidet arra összpontosítod, amit el akarsz érni vagy amivé válni akarsz. Ez magában foglalja a gondolataid és érzéseid erejébe vetett hitet, hogy befolyásolhatod életed kimenetelét. A folyamat magában foglalja a világos és pozitív szándékok megfogalmazását, a kívánt eredmény vizualizálását, és a megvalósítás érdekében tett lépések megtételét. A manifesztálás azon az elven alapul, hogy ha gondolataidat és energiádat összehangolod a céljaiddal, akkor olyan lehetőségeket és körülményeket vonzhatsz magadhoz, amelyek segítenek megvalósítani azokat.

Mert a szándékok kitűzésének folyamata egyszerűen azt jelenti, hogy tisztábban látjuk, hová akarjuk irányítani az energiánkat anélkül, hogy az egy bizonyos eredményhez kötődne.

És amikor megvan ez az irány anélkül, hogy elvárásokat kötnénk hozzá, több békét és hálát is találunk a mindennapi életünkben.

MIT JELENT A SZÁNDÉKOK MEGHATÁROZÁSÁVAL VALÓ MANIFESZTÁCIÓ?

A célok szuperjók, keretet adnak, támogatnak a tervezésben, az életünk jobbá tételében, szokások kialakításában, s, amikor pedig teljesülnek, akkor boldogságot, örömet és elégedettséget, hálát okoznak.

Azonban van velük egy probléma, hogy a jövőben vannak. S amikor arról van szó, hogy tegyünk egy távoli jövőben lévő jó dologért, hajandók vagyunk lemondani róla, vagy akár halogatni azt. Pl. amikor szeretnél feszes hasat a futás által, mégsem mész ki heti 3*, mert jobb aznap otthon, mert ott, akkor nem is volt fontos annyira.

Ne aggódj én is így vagyok vele. S itt jön képbe a szándék. 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, s folyamatosan gyakorolhatod a céljaidhoz vezető úton.

Arról, hogy olyan hozzáállásra és viselkedésekre bátorítsd magad, amelyek közvetlenül segítenek a célod elérésében a jelenben megtett kis lépéseken keresztül.

tehát nem újabb célokat tűzöl fel a tennivalóid végtelen todo listájára, hanem perspektívát váltasz a mostban

MIT KAPSZ A SZÁNDÉKMEGHATÁROZÁS ÁLTAL?

A szándékok kitűzése egy olyan elkötelezettség önmagunk felé, amely egy célhoz kötődik. Ez egy lehetőség arra, hogy emlékeztess magad arra, hogy az értékeid szerint élj, és a szándékok támogathatják a céljaid felé vezető utadat is.

Állíthatsz fel napi, heti vagy havi szándékokat - bármi is legyen az, ami neked megfelel, és amelyik módon a legjobban érzed magad. Amint elkezded a cselekedeteidet a szándékaidhoz igazítani, nagy személyes fejlődést és változást tapasztalhatsz.

Vess egy pillantást a napirendedre, és kérdezd meg magadtól, hogy a napirendedben szereplő dolgok összhangban vannak-e az értékeiddel és azzal az élettel, amelyet szeretne megteremteni magának. Ha nem, akkor kezdj el világosabban és határozottabban haladni az értékeid felé. Amikor arra kérnek, hogy vállalj el egy új projektet, menj el egy új eseményre, vagy vegyél fel valami mást a napirendedbe, először kérdezd meg magadtól, hogy valóban összhangban van-e azzal, ami fontos számodra, és amit szeretnél, hogy az életed hogyan nézzen ki.

Ne félj nemet mondani és határt húzni. Azokra az emberekre, kötelezettségekre vagy projektekre, amelyek nem szolgálnak téged.

SZÁNDÉKOK ÉS A JÓLLÉT

A SZÁNDÉKOK MEGHATÁROZÁSA SZÁMOS ELŐNNYEL JÁR HAT A JÓLLÉTEDRE, A TESTI-LELKI, MENTÁLIS EGÉSZSÉGEDRE NÉZVE IS.

A szándékok kitűzése a mentális egészség javulásához is vezethet, mivel ösztönzi az odafigyelést és a jelen pillanatra való összpontosítást. Erősítheti a céltudatosságot, fokozhatja a motivációt, és javíthatja az általános közérzetet.

- A szándékok meghatározása összehangolja a napi cselekedeteket a tágabb életcélokkal és prioritásokkal.
- Mély gondolkodásra és reflexióra ösztönöz vágyaiddal.
- Olyan szintű önreflexiót igényel, amely támogatja a személyes fejlődést.
- A gondolkodásmódodat az eredmények miatt való aggodás helyett az úton való élvezet felé mozdítod el.
- Természetes módon vezet egy tudatosabb életmódhoz. Amikor tisztában vagy a szándékaiddal, sokkal inkább jelen vagy minden pillanatban, olyan döntéseket hozol és olyan cselekedeteket teszel, amelyek összhangban vannak a kívánt utaddal.

SZÁNDÉKMEGHATÁROZÁSHOZ FELADAT

Ne felejtse 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.

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.

Keress meg a mögöttes szándékot, a hogyant.

Tedd fel azt a kérdést, mi az az elhatározás vagy szándék, ami pillanatról a pillanatra alkalmazva közelebb fog vinni ehhez a célhoz. Hogyan nézhetnél kicsit máshogy magadra, a viselkedésedre, vagy a körülötted lévő világra azért, hogy fejlődj.

A megfogalmazott szándék legyen mindig E/1, jelen idejű, pozitív kijelentés.

*** Ez a tartalom kizárólag tájékoztató és oktatási célokat szolgál, és nem minősül személyre szabott tanácsadásnak. Nem helyettesíti a szakszerű orvosi értékelést, diagnózist vagy kezelést. Az egészségi állapotoddal vagy egészségügyi állapotoddal kapcsolatos kérdéseiddel fordulj orvosodhoz.