

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

TUDATOS SZOKÁSOK

21 NAPOS MUNKAFÜZET

9 szokás, ami gyökeresen átalakítja az életed



Szeretnéd, hogy az életed ne csak történjen, hanem tudatosan tudd építeni?



Akkor a kis, rendszeres szokások a leghatékonyabb eszközök!

Ehhez állítottam össze ezt a munkafüzetet, amelyben három héten keresztül dokumentálhatod, és nyomon követheted a saját fejlődésedet.

Sikeres utat és gyönyörű megéléseket kívánok Neked!



Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Név: _____

Fő célom ezzel a munkafüzettel:

.....
.....
.....
.....

ELKÖTELEZŐDÉS

Miért döntöttem úgy, hogy tudatosabbá teszem az életemet? Mi motivál ebben igazán? Mi az, amiben változni szeretnék?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mennyire érzem magam most tudatosnak? Mennyire érzem úgy, hogy hatással vagyok az életemre, és én irányítom? (1-10) _____

Dátum: _____ Aláírás: _____

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

A 9 TUDATOS SZOKÁS

☞ Válaszd ki azt a szokást, amelyet, vagy amelyeket a következő 21 nap során minden egyes nap beiktatsz a napirendedbe.

☞ A munkafüzetben hétről-hétre és napról napra naplózhatod a megtett szokást, az ezzel kapcsolatos érzéseidet, megtapasztalásaidat, reflexióidat.

☞ Az összefoglaló táblázat és az eltelt napokat jelölő sor segít nyomon követni a haladásodat.

Most lássuk a 9 tudatos szokást!



1. +30 perc Én-idő - Kelj fel 30 perccel korábban, és szenteld ezt az időszakot csak magadnak.

Mikor kelek? Mit csinálok ebben az időben pontosan, mire szánom ezt az időt?

.....
.....
.....
.....

2. Reggeli szándék megfogalmazása - A reggeli szándék beindítja az agy Retikuláris Aktiváló Rendszerét, amellyel hirtelen sokkal több lehetőséget, embert és megoldást veszel észre, ami támogatja azt, amit szeretnél. Írj minden nap reggel egy szándékot, mit szeretnél aznap megtapasztalni.

Példa: Ma szeretném megtapasztalni, hogy nyugodtabb, kreatívabb, hálával telibb, vagy energikusabb vagyok

Első hét:

Hétfő:

.....
.....

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Kedd:

.....
.....

Szerda:

.....
.....

Csütörtök:

.....
.....

Péntek:

.....
.....

Szombat:

.....
.....

Vasárnap:

.....
.....

Második hét:

Hétfő:

.....
.....

Kedd:

.....
.....

Szerda:

.....
.....

Csütörtök:

.....
.....

Péntek:

.....
.....

Szombat:

.....
.....

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Vasárnap:

.....
.....

Harmadik hét:

Hétfő:

.....
.....

Kedd:

.....
.....

Szerda:

.....
.....

Csütörtök:

.....
.....

Péntek:

.....
.....

Szombat:

.....
.....

Vasárnap:

.....
.....

3. Szívkoherencia-légzés - Ez az egyik leghatásosabb módja annak, hogy összehangold az idegrendszeredet, a szívedet és az agyadat, gondolataidat.

Gyakorlat: Helyezd a kezed a mellkasod közepére, a szíved tájékára, lélegezz 5 mp-ig egyenletesen a szíveden át, tartsd bent a lélegzetet 5 mp-ig, majd 5 mp-ig szájon át fújd ki a levegőt. Minden belégzésnél képzelj el egy számodra kedves élményt, történést, vagy gondolj valakire, akit szeretsz, és engedd, hogy a hála és szeretet érzése a szíved körül egyre nagyobb területen megjelenjen, és kísérd figyelemmel, ahogy a tested minden részéhez eljut, majd azon is túl.

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

A heti összefoglaló táblázatban jelölheted, melyik napon végezted el ezt a gyakorlatot.

4. Egyetlen fókusz feladat - A fókuszált figyelem segít abban, hogy mélyebben megértsd a problémákat, és olyan összefüggéseket vegyél észre, amelyek korábban rejtve maradtak. Ez pedig új, kreatív megoldásokhoz vezethet.

Válassz ki minden nap egy legfontosabb dolgot, amit ha megteszel, elégedetten zárod a napot. Ez a feladat legyen figyelmed fókuszában.

Első hét:

Hétfő:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Kedd:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Szerda:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Csütörtök:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Péntek:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Szombat:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Vasárnap:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Második hét:

Hétfő:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Kedd:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Szerda:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Csütörtök:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Péntek:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Szombat:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Vasárnap:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Harmadik hét:

Hétfő:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Kedd:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Szerda:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Csütörtök:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Péntek:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Szombat:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Vasárnap:

Mai legfontosabb feladatam:

Eredmény:

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

5. Tudatos hála-pillanat – A hála nem csupán egy szép érzés – a legmagasabb rezgések egyike, ami azonnal átalakítja a belső állapotunkat. Amikor valóban érezzük és megéljük a hálát, kinyílik a szívünk, földeljük magunkat a jelen pillanatban, és természetesen vonzzuk magunkhoz a bőséget minden területen: szeretetben, egészségben, lehetőségekben és anyagi jólétben egyaránt.

Napközben néha állj meg és mondj ki hangosan vagy magadban 1-1 dolgot, amiért hálás vagy, majd írd le őket:

Első hét:

Hétfő: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Kedd: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Szerda: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Csütörtök: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Péntek: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Szombat: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Vasárnap: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Második hét:

Hétfő: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Kedd: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Szerda: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Csütörtök: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Péntek: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Szombat: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Vasárnap: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Harmadik hét:

Hétfő: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Kedd: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Szerda: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Csütörtök: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Péntek: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Szombat: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Vasárnap: 3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

.....
.....
.....

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

6. Jelenlét-gyakorlat - Amikor képes vagy a jelen pillanatra összpontosítani, elcsendesíted az elmédet, és teret engedsz a tisztább gondolkodásnak. Gyakorlat közben figyelj meg a cselekvésed mozzanatait, amit éppen csinálsz, használd az 5 érzékeszerved a megfigyelésedhez!

Első hét:

Hétfő:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Kedd:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Szerda:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Csütörtök:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Péntek:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Szombat:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Vasárnap:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Mit figyeltem meg?

Második hét:

Hétfő:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Kedd:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Szerda:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Csütörtök:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Péntek:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Szombat:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Vasárnap:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Harmadik hét:

Hétfő:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Kedd:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Szerda:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Csütörtök:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Péntek:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Szombat:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Vasárnap:

Mikor gyakoroltam? (pl. étkezés, séta, beszélgetés)

.....

Mit figyeltem meg?

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

7. Természet-kapcsolat - A Föld felszínén természetes elektromos töltés található, amely képes kiegyensúlyozni testünk bioelektromos rendszerét. A modern életmód – a beton, a cipők és az elektronikai eszközök – elszigetel minket ettől a természetes energiától. A természettel való kapcsolódás során a testünk a Föld negatív töltésű elektronjait veszi fel, ami segíthet csökkenteni a gyulladást, javítani az alvásminőséget, csökkenteni a stresszt és növelni az energiaszintet. A kapcsolódás célja, hogy visszaállítsa az ember és a természet közötti energetikai egyensúlyt. Segít megszabadulni a felgyülemlett pozitív töltésektől, amelyeket a mindennapi stressz, elektromágneses sugárzás vagy ülő életmód okozhat. Ez a gyakorlat nemcsak fizikai, hanem mentális és érzelmi szinten is támogat: nyugtatja az elmét, csökkenti a szorongást és elősegíti a belső béke érzését.

Első hét:

Hétfő:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Kedd:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Szerda:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Csütörtök:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Péntek:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Szombat:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Vasárnap:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Második hét:

Hétfő:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Kedd:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Szerda:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Csütörtök:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Péntek:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Szombat:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Vasárnap:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Harmadik hét:

Hétfő:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Kedd:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Szerda:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Csütörtök:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Péntek:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Szombat:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

Vasárnap:

Mikor és hol kapcsolódtam a természettel?

.....

Mit éreztem / mit vettem észre közben és utána? Mi változott bennem és körülöttem?

8. Esti reflexió (4 kérdés) - visszajelzés saját magamnak a tapasztalatokról, megélésekről, mellyel rálátást kapok a működésemmre.

Első hét:

Hétfő:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Hogyan változott a napom minősége?.....

.....
.....
.....
.....

Kedd:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Hogyan változott a napom minősége?.....

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

.....
.....
.....
.....

Szerda:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Hogyan változott a napom minősége?.....

.....
.....
.....
.....

Csütörtök:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Hogyan változott a napom minősége?.....

.....
.....
.....
.....

Péntek:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Hogyan változott a napom minősége?.....
.....
.....
.....
.....

Szombat:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Hogyan változott a napom minősége?.....
.....
.....
.....

Vasárnap:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Hogyan változott a napom minősége?.....
.....
.....
.....

Második hét:

Hétfő:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Hogyan változott a napom minősége?.....
.....
.....
.....

Kedd:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Hogyan változott a napom minősége?.....
.....
.....
.....

Szerda:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Hogyan változott a napom minősége?.....
.....
.....
.....

Csütörtök:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?



Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Hogyan változott a napom minősége?.....

.....
.....
.....
.....

Péntek:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Hogyan változott a napom minősége?.....

.....
.....
.....
.....

Szombat:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Hogyan változott a napom minősége?.....

.....
.....
.....
.....

Vasárnap:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Hogyan változott a napom minősége?.....
.....
.....
.....

Harmadik hét:

Hétfő:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Hogyan változott a napom minősége?.....
.....
.....
.....

Kedd:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Hogyan változott a napom minősége?.....
.....
.....
.....

Szerda:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?



Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Hogyan változott a napom minősége?.....
.....
.....
.....

Csütörtök:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Hogyan változott a napom minősége?.....
.....
.....
.....

Péntek:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Hogyan változott a napom minősége?.....
.....
.....
.....

Szombat:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?



Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Hogyan változott a napom minősége?.....

.....
.....
.....
.....

Vasárnap:

Legszebb pillanat ma:

Mit tanultam?

Mit engedek el?

Hogyan változott a napom minősége?.....

.....
.....
.....
.....

9. Képernyő-mentes utolsó óra - Lefekvés előtti utolsó órában már nem ajánlott a képernyő előtti tevékenység, a nyugodt elalvás előkészítése érdekében. A munkafüzetben leírhatod, hogy ehelyett mivel foglaltad el magad, ezzel mozgósítod a kreativitásodat, és hatékonyan javítod az alvásminőségedet!

Első hét:

Hétfő:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Kedd:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Szerda:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Csütörtök:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Péntek:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Szombat:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Vasárnap:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Második hét:

Hétfő:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Kedd:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Szerda:

Mit csináltam helyette?

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Hogyan hatott az alvásomra?

Csütörtök:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Péntek:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Szombat:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Vasárnap:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Harmadik hét:

Hétfő:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Kedd:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Szerda:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Csütörtök:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Péntek:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Szombat:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Vasárnap:

Mit csináltam helyette?

Hogyan hatott az alvásomra?

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

ELSŐ HETI ÁTTEKINTŐ TÁBLÁZAT

(jelöld meg azokat a napokat, amelyeken teljesítetted az egyes szokásokat, a hét végén pedig értékeld a változást)

Szokás	H	K	Sze	Cs	P	Szo	V	Heti siker (1-10)
1. +30 perc Én-idő								
2. Reggeli szándék								
3. Szívkoherencia-légzés								
4. Egyetlen fókusz feladat								
5. Tudatos hála-pillanat								
6. Jelenlét-gyakorlat								
7. Természet - kapcsolat								
8. Esti reflexió								
9. Képernyő-mentes óra lefekvés előtt								

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

MÁSODIK HETI ÁTTEKINTŐ TÁBLÁZAT

(jelöld meg azokat a napokat, amelyeken teljesítetted az egyes szokásokat, a hét végén pedig értékeld a változást)

Szokás	H	K	Sze	Cs	P	Szo	V	Heti siker (1-10)
1. +30 perc Én-idő								
2. Reggeli szándék								
3. Szívkoherencia-légzés								
4. Egyetlen fókusz feladat								
5. Tudatos hála-pillanat								
6. Jelenlét-gyakorlat								
7. Természet - kapcsolat								
8. Esti reflexió								
9. Képernyő-mentes óra lefekvés előtt								

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

HARMADIK HETI ÁTTEKINTŐ TÁBLÁZAT

(jelöld meg azokat a napokat, amelyeken teljesítetted az egyes szokásokat, a hét végén pedig értékeld a változást)

Szokás	H	K	Sze	Cs	P	Szo	V	Heti siker (1-10)
1. +30 perc Én-idő								
2. Reggeli szándék								
3. Szívkoherencia-légzés								
4. Egyetlen fókusz feladat								
5. Tudatos hála-pillanat								
6. Jelenlét-gyakorlat								
7. Természet - kapcsolat								
8. Esti reflexió								
9. Képernyő-mentes óra lefekvés előtt								

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

Eltelt napok jelölése (21 nap):

1.hét

2.hét

3.hét

ZÁRÓ REFLEXIÓ - 21 NAP UTÁN

Melyik 3 szokás volt rám a leghatásosabb?

.....
.....
.....

Milyen konkrét változásokat vettem észre? (energia, hangulat, nyugalom, produktivitás, kapcsolatok)

.....
.....
.....

Mely szokásokat tartom meg hosszú távon?

.....
.....
.....

Összességében mennyire érzem magam most tudatosabbnak? Mennyire érzem most úgy, hogy hatással vagyok az életemre, és én irányítom?(1-10) _____

Gratulálok magamnak, mert:

.....
.....
.....
.....

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!



Szívből gratulálok az eredményedhez, a kitartásodhoz, az elköteleződésedhez, amivel végigvitted ezt a 21 napos gyakorlatot! Az összegző számok láthatóan mutatják a fejlődésed ütemét, intenzitását.

Ha ennél még mélyebben szeretnél dolgozni az életed átalakításán, várlak szeretettel egyéni konzultációra 🍷

Időpontot egyszerűen foglalhatsz a weboldalam - www.thetapillango.hu - konzultációs oldalának alján található naptárban📅

Kezdd el még ma azt a napot, amelyet igazán élni szeretnél!

