



vágy – FÓKUSZ – CÉL MUNKAFÜZET

„A legtöbben annyira boldogok, amennyire elszánták rá magukat.”

Abraham Lincoln

Bevezető

Ez a kurzus útmutatást ad Neked, hogy azokat az életterületeket, ahol növelni szeretnéd a bőséget, azaz még magasabb szintre szeretnéd hozni az adott területet, hogyan haladj tovább.

Az élet 14 területe című könyvvel eljutottál addig, hogy látod, hol tartasz most, tehát mi a kiinduló állapotod. Abban biztos vagyok, hogy minden területen találtál pozitív érzéseket, helyzeteket az életedben. Abban is biztos vagyok, hogy van néhány olyan terület, ahol még nem érzed magad teljesen jól, és valami többet, valami mást szeretnél. Ebben segít NEKED ez a kurzus.

Mielőtt elkezded a munkafüzet kitöltését, kérlek, hallgasd meg a **hanganyag 1.** részét.

Vágyak és álmok

Kérlek, fogalmazd meg és írd le minden életterületedhez a vágyaidat, álmaidat, jövőképedet. Rugaszkodj el a jelenlegi valóságodtól, hozd elő ártatlan gyermeki énedet, és mesélj a jövőbeli életedről.

Az élet céltalanul sodródva vegetálás.

Nincs jogunk ezt a drága kincset, ezt a mérhetetlen értéket elpazarolni, elvevetálni, szerintem ez a legnagyobb pazarlás, amit el lehet képzelni.

Hányszor hallottad már, hogy ne álmodozz, élj a valóságban, úgysem lesz a tied, és még sorolhatnám.

Ezek olyan hitrendszer, olyan hit-térképet építettek a gondolkodásodban, hogy talán teljesen le is szoktál róla.

Szerinted, ha Edison nem álmodja meg a villanykörtét, vagy legalábbis valami olyan eszközt, amely fényt ad anélkül, hogy éghető anyagot füstölne szét a helyiségben, akkor lehetne most ebben részünk? Vagy ha a Wright fivérek nem álmodják meg a motoros, irányítható repülőgépet, akkor ma lenne repülőgép?

Először az álmok születnek meg, mely vágyakká válik. Ezeket a vágyakat konkrét céllá alakítva, és kijelölve az úton a mérföldköveket, aktív cselekvéssel meg lehet valósítani.

Álmodozz sokat, fogalmazd meg a vágyaid, és állíts belőle stabil, mérhető, megvalósítható, de kihívást adó célokat.

Hidd el, hogy képes vagy megvalósítani, ha valóban minden energiáddal, és minden hiteddel képes vagy a célra fókuszálni.

Mondok egy példát:

Ha a főnököd azt mondja, hogy valósítsd meg a lehetetlent, akkor mit teszel? Megvalósítod. Majd a főnököd besorolja azt a természetes kategóriába.

Miért kellene a mások álmát megvalósítanod?

Álmodj saját vágyakat!

Ne korlátozd a gondolataidat, nincs mit veszítened. Célozd meg a Holdat, legrosszabb esetben is a csillagokon landolsz!

Talán még egy könnycsepp is kicsordul, hagyd, ne tartsd vissza!

Vedd számba az életterületeiden a vágyaidat, az álmaidat. Rugaszkodj el a valóságtól, kapcsolj ki a gondolatodból a lehet, nem lehet korlátokat. Csak írd le mindent, amit az egyes területeken valaha is álmodtál.

1. Foglalkozás, munka, karrier, hivatás, vállalkozás

„A munka meg fog várni, amíg megmutatod a szívárványt a gyerekeknek, de a szívárvány nem vár addig, amíg végzel a munkával.” Patricia Clafford

Vágyaim:

2. Pénzügyek

„Az embernek mindene meglehet az Életben, amit akar, feléve, hogy pontosan tudja, mit akar és miért akarja.” Adam Jackson

Vágyaim:

3. Életminőség, életszínvonal (ruhák, ingatlanok, ingóságok, stb.)

„Ne várj, a legjobb alkalom soha nem fog elérkezni. Kezdj hozzá ott, ahol éppen most vagy, és használj bármilyen eszközt, ami csak a kezébe kerül, hiszen a legjobb szerszámokat útközben úgyis meg fogod találni.” Napoleon Hill

Vágyaim:

4. Hobbi, kikapcsolódás, feltöltődés, társadalmi élet

„Aki új utakat akar felfedezni, át kell vészelnie, hogy nagyon sokáig nem lát biztonságos partot.” André Gide

Vágyaim:

5. Párkapcsolat

„Az emberek mindig a körülményeket okolják azért, amit az életben elérnek. Én nem hiszek a körülményekben. Azok az emberek, akik boldogulnak ebben a világban, olyanok, hogy reggel felkelnek és megkeresik azokat a körülményeket, amelyekre szükségük van. Ha nem találják ilyet, megteremtik őket.” George Barnard Show

Vágyaim:

6. Kapcsolatok (család, barátok, stb.)

„Leginkább azt a kötelességünket hanyagoljuk el, hogy boldogok legyünk.” R. L. Stevenson

Vágyaim:

7. Egészség – fittség

„Megfutamodni a harctól, ez a legrosszabb, ami megtörténhet velünk. Rosszabb, mint vereséget szenvedni, mivel a vereségből mindig tanulhatunk valamit, de a megfutamodással csak ellenségünk győzelmét hirdetjük.” Paulo Coelho

Vágyaim:

8. Spiritualitás, hit, vallás

„Akár azt hiszed, képes vagy rá, akár azt, hogy nem, igazad lesz!” Henry Ford

Vágyaim:

9. Érzelmi világ, szeretet, hála

„Az élet túl rövid ahhoz, hogy ne szeresd azt, amit csinálsz.” Ray Krock

Vágyaim:

10. Idő

„Még a leglassúbb is, ha célját nem téveszti szem elől, szaporábban halad, mint az, aki céltalan bolyong.” Gotthold Ephraim Lessing

Vágyaim:

11. Gondolati világ, gondolkodásmód

„Nem akkor leszünk magabiztosak, ha mindig igazunk van, hanem akkor, ha nem félünk a tévedéstől.” Peter T. Mnintyre

Vágyaim:

12. Otthon

„Gyakran bármilyen lépés jobb, mint a nem lépés, különösen, ha már hosszú ideje élsz egy boldogtalan helyzetbe ragadva.” Eckhart Tolle

Vágyaim:

13. Nőiség/férfiség

„Légy Te a változás, amit a világban látni akarsz.” Mahatma Gandhi

Vágyaim:

14. Szülői lét

„Ha valamit szívvel-lélekkel csinálunk, akkor megsokszorozódik az energiánk, szinte kifogyhatatlanná válik. De ha kételyeink vannak, és nem vagyunk biztosak a dolgunkban, akkor szorongani kezdünk. Az a fizikai és érzelmi energia, amelyet a szorongás emészt fel, elképesztő mértékű.”

Helen De Rosis

Vágyaim:

Vágyak és álmok – CÉL

Most kérek, hallgasd meg a **hanganyag 2.** részét!

Most egy nagyon fontos lépés következik. Az életterületenként összeírt sok-sok vágyat és álmat újra olvasd el, kérek. Ezután arra kérek, hogy a munkafüzetbe írd le életterületenként 1 olyan álmat, vágyat, amelyet egy éven belül meg fogsz valósítani. Tehát mindegyik életterületedből 1 álmat válassz, és írd le.

Most, hogy már tudod, melyik a legfontosabb álmod, amelyiket meg fogod valósítani **12 hónapon belül**, egyenként, mindegyiket kezd el dédelgetni, ízlelgetni, vizsgálgatni, és a megadott szempontok alapján konkrét céllá alakítani. Elmondom a szempontokat, és azért, hogy számodra még könnyebb legyen, le is írom a munkafüzetbe. Mind a 14 életterületnél alkoss célokat úgy, hogy azok a megadott szempontok alapján legyenek leírva.

Mik a jól megfogalmazott cél ismérvei?

Először is, legyen pozitív. Ez azt jelenti, hogy nem szerepelhet benne a NEM szó. Azért van erre szükség, mert nem valami ellen kell küzdeni, hanem valamiért tenni. Tehát a cél mindig pozitív.

A második dolog, hogy cselekvésre irányuljon. Tehát valamit mindig tenni kell, és a cselekvés végeredménye a cél elérése.

A harmadik kritérium, hogy legyen etikus. Ez azt jelenti, hogy nem valaki ellen irányul, és csak rajtad múlik a megvalósítása.

Legyen konkrétan és pontosan definiált a megfogalmazása.

Legyen mérhető, kézzel fogható, vagy legalábbis tudd, hogyan fog kinézni, ha eléred a célot.

A jó cél elérhető, megvalósítható, de azért legyen benne kihívás.

Legyen a célod releváns, ami a nagykönyv szerint azt jelenti, hogy valószerű, rendelkezésre állnak az eszközök, de legalábbis lehetőség lesz megszerezni az eszközöket a megvalósításhoz. Számomra a releváns egy cél akkor is, ha még nem tudom, hogyan fogom megvalósítani, de érzem, hiszem, tudom, hogy képes vagyok rá, és elköteleződöm a megvalósításra. Ezáltal felszabadítom a korlátaimat, és rálépek arra az útra, amit a vonzás törvényeként emlegetnek. Az igazán nagy célok megvalósítása azon múlik, hogy képes vagy-e elhinni, hogy megéredmed. Ez a

gondolat az egyik vezérfonala az Életöröm Akadémia „Hiszek Magamban! – Az Ön-Tudatosságra ébredésem útja” című kurzusának.

A kis kitérő után az utolsó kritérium, amit a célod meghatározásánál figyelembe kell vened, hogy legyen határideje, és az esetleges állomások, mérföldkövek is legyenek határidőhöz kötve.

Amikor a célkitűzéssel elkészülsz egy-egy életterületeden, kérlek, azt is értékeld, hogy hogyan fogod magad érezni egy 1-10-es skálán, ha megvalósul ez a cél. Az 1 a legkevésbé jó érzés, még a 10 a legjobb érzés, amit érezhetsz ezen az életterületen.

Jó munkát kívánok szeretettel!

1. Foglalkozás, munka, karrier, hivatás, vállalkozás

Vágyam:

CÉL konkrét megfogalmazása:

Honnan fogod tudni, hogy megvalósult?

Határidő:

Hogyan fogod magad érezni, amikor megvalósul (1-10):

2. Pénzügyek

Vágyam:

CÉL konkrét megfogalmazása:

Honnan fogod tudni, hogy megvalósult?

Határidő:

Hogyan fogod magad érezni, amikor megvalósul (1-10):

3. Életminőség, életszínvonal (ruhák, ingatlanok, ingóságok, stb.)

Vágyam:

CÉL konkrét megfogalmazása:

Honnan fogod tudni, hogy megvalósult?

Határidő:

Hogyan fogod magad érezni, amikor megvalósul (1-10):

4. Hobbi, kikapcsolódás, feltöltődés, társadalmi élet

Vágyam:

CÉL konkrét megfogalmazása:

Honnan fogod tudni, hogy megvalósult?

Határidő:

Hogyan fogod magad érezni, amikor megvalósul (1-10):

5. Párkapcsolat

Vágyam:

CÉL konkrét megfogalmazása:

Honnan fogod tudni, hogy megvalósult?

Határidő:

Hogyan fogod magad érezni, amikor megvalósul (1-10):

6. Kapcsolatok (család, barátok, stb.)

Vágyam:

CÉL konkrét megfogalmazása:

Honnan fogod tudni, hogy megvalósult?

Határidő:

Hogyan fogod magad érezni, amikor megvalósul (1-10):

7. Egészség – fittség

Vágyam:

CÉL konkrét megfogalmazása:

Honnan fogod tudni, hogy megvalósult?

Határidő:

Hogyan fogod magad érezni, amikor megvalósul (1-10):

8. Spiritualitás, hit, vallás

Vágyam:

CÉL konkrét megfogalmazása:

Honnan fogod tudni, hogy megvalósult?

Határidő:

Hogyan fogod magad érezni, amikor megvalósul (1-10):

9. Érzelmi világ, szeretet, hála

Vágyam:

CÉL konkrét megfogalmazása:

Honnan fogod tudni, hogy megvalósult?

Határidő:

Hogyan fogod magad érezni, amikor megvalósul (1-10):

10. Idő

Vágyam:

CÉL konkrét megfogalmazása:

Honnan fogod tudni, hogy megvalósult?

Határidő:

Hogyan fogod magad érezni, amikor megvalósul (1-10):

11. Gondolati világ, gondolkodásmód

Vágyam:

CÉL konkrét megfogalmazása:

Honnan fogod tudni, hogy megvalósult?

Határidő:

Hogyan fogod magad érezni, amikor megvalósul (1-10):

12. Otthon

Vágyam:

CÉL konkrét megfogalmazása:

Honnan fogod tudni, hogy megvalósult?

Határidő:

Hogyan fogod magad érezni, amikor megvalósul (1-10):

13. Nőiség/férfiság

Vágyam:

CÉL konkrét megfogalmazása:

Honnan fogod tudni, hogy megvalósult?

Határidő:

Hogyan fogod magad érezni, amikor megvalósul (1-10):

14. Szülői lét

Vágyam:

CÉL konkrét megfogalmazása:

Honnan fogod tudni, hogy megvalósult?

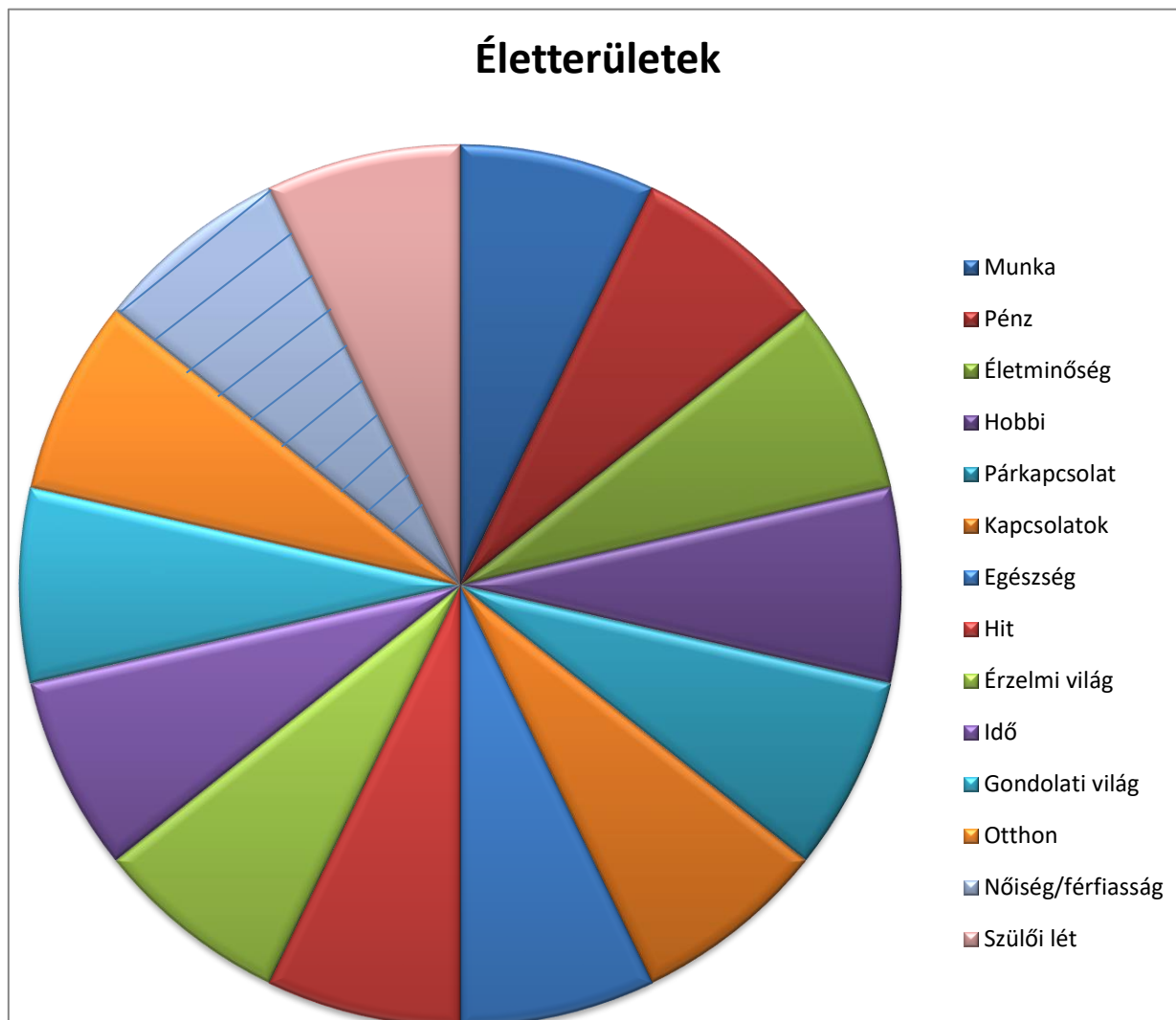
Határidő:

Hogyan fogod magad érezni, amikor megvalósul (1-10):

Életkerék

Szeretném, hogy egyben lásd az új életkeréket, amelyet a célok elérése után, 1 év múlva élni fogsz.

Jelöld be, kérlek azokat a mérőszámokat, amelyeket az egyes életterületekkel kapcsolatban beírtál.



Hogy tetszik ez Neked az előző életkerékhez képest?

Hogyan látod az életed 1 év múlva?

Kérlek, írd ide, hogyan fogod magad érezni a célok megvalósulását követően összességében? Próbálj minél konkrétabb érzéseket, hangulatokat, jelzőket használni.

3 cél, amelyet 3 hónapon belül megvalósítok

Most kérek, mielőtt elkezdesz dolgozni, hallgasd meg a **hanganyag 3.** részét!

Egy újabb nehéz választás következik számodra.

A hanganyagban elhangzottak alapján válaszd ki azt a 3 célt, amit az elkövetkezendő 3 hónapban meg fogsz valósítani!

Cél 1.

Életterület:
Cél:
Korlátozó hiedelmek:
Legerősebb korlátozó hiedelem:
Következményei:
Megerősítő hiedelem:
Következményei:
Első lépés a cél elérése érdekében, amit még ma megteszek:

Cél 2.

Életterület:
Cél:
Korlátozó hiedelmek:
Legerősebb korlátozó hiedelem:
Következményei:
Megerősítő hiedelem:
Következményei:
Első lépés a cél elérése érdekében, amit még ma megteszek:

Cél 3.

Életterület:
Cél:
Korlátozó hiedelmek:
Legerősebb korlátozó hiedelem:
Következményei:
Megerősítő hiedelem:
Következményei:
Első lépés a cél elérése érdekében, amit még ma megteszek:

Mielőtt elkezdted az utolsó oldalt betölteni, kérlek, hallgasd meg a Meditációt, a **hanganyag 4.** részét!

Kérlek, az utolsó oldalra írd le és rajzolj le mindent, amelyet a meditáció során láttál, éreztél, megtapasztaltál.

Rögzítsd itt az előtted álló 3 hónap célkitűzéseit minden formában, ami számodra a legjobb kifejezési mód. Ragaszthatsz ide képeket a vágyott állapotról, ha rajzolsz, használj minél több színt az érzések kifejezésére. Légy kreatív, lelkes, és motivált. Ez a montázs az előtted álló 3 hónap legfontosabb eszköze ahhoz, hogy minden nap lásd, miért teszel, mit teszel, mi a következő lépés a célod elérésének érdekében. Emlékeztet majd a pozitív hitrendszeredre, arra, hogy érdemes vagy mindarra, amit elképzeltél, és már úton van a célod felé.

Lásd magad 3 hónap múlva, ahogy az életed szebb, jobb, könnyebb, vidámabb, boldogabb, örömtelibb. Lásd magad 3 hónap múlva bőségben és teljességben.

Minden jót, sok sikert, örömet és boldogságot kívánok Neked szeretettel!

3 hónapon belül megvalósult álmaim és céljaim